

cultiva tu
jardín
con calfresh

PEPINOS

PLANTA	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
CULTIVA	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podre. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
COME	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



Guía Para Cultivar

Plantar: A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

Cultiva con: Elote

Cultivar: Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

Riegue: Mantén la humedad continuamente

Cosecha: Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

Conservación: Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu
jardín
con calfresh

PEPINOS

PLANTA	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
CULTIVA	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podre. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
COME	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



Guía Para Cultivar

Plantar: A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

Cultiva con: Elote

Cultivar: Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

Riegue: Mantén la humedad continuamente

Cosecha: Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

Conservación: Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu
jardín
con calfresh

PEPINOS

PLANTA	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
CULTIVA	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podre. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
COME	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



Guía Para Cultivar

Plantar: A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

Cultiva con: Elote

Cultivar: Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

Riegue: Mantén la humedad continuamente

Cosecha: Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

Conservación: Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu
jardín
con calfresh

PEPINOS

PLANTA	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
CULTIVA	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podre. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
COME	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



Guía Para Cultivar

Plantar: A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

Cultiva con: Elote

Cultivar: Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

Riegue: Mantén la humedad continuamente

Cosecha: Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

Conservación: Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809