

cultiva tu
jardín
con calfresh

LECHUGA

PLANTA	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
CULTIVA	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
COME	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



Guía Para Cultivar

Empezar a sembrar: Feb-Junio

Trasplantar: Marzo-Julio

Tiempo de cosecha: 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

Equipo necesario: Protección contra las babosas

Tiempo de germinación: 6-12 días

Tamaño de plantas: 8 pulgadas de alto y ancho

Cultivar con: cilantro

Contenido nutricional: Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu
jardín
con calfresh

LECHUGA

PLANTA	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
CULTIVA	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
COME	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



Guía Para Cultivar

Empezar a sembrar: Feb-Junio

Trasplantar: Marzo-Julio

Tiempo de cosecha: 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

Equipo necesario: Protección contra las babosas

Tiempo de germinación: 6-12 días

Tamaño de plantas: 8 pulgadas de alto y ancho

Cultivar con: cilantro

Contenido nutricional: Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu
jardín
con calfresh

LECHUGA

PLANTA	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
CULTIVA	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
COME	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



Guía Para Cultivar

Empezar a sembrar: Feb-Junio

Trasplantar: Marzo-Julio

Tiempo de cosecha: 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

Equipo necesario: Protección contra las babosas

Tiempo de germinación: 6-12 días

Tamaño de plantas: 8 pulgadas de alto y ancho

Cultivar con: cilantro

Contenido nutricional: Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu
jardín
con calfresh

LECHUGA

PLANTA	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
CULTIVA	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
COME	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



Guía Para Cultivar

Empezar a sembrar: Feb-Junio

Trasplantar: Marzo-Julio

Tiempo de cosecha: 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

Equipo necesario: Protección contra las babosas

Tiempo de germinación: 6-12 días

Tamaño de plantas: 8 pulgadas de alto y ancho

Cultivar con: cilantro

Contenido nutricional: Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

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