

cultiva tu
jardín
con calfresh

RABANOS

PLANTA	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
CULTIVA	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
COME	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Siembra las semillas:
Primavera

Tiempo para cosechar: 20-30 días

Tiempo de Germinación: 3-4 días

Cultivar con:
Remolacha

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.

cultiva tu
jardín
con calfresh

RABANOS

PLANTA	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
CULTIVA	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
COME	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Siembra las semillas:
Primavera

Tiempo para cosechar: 20-30 días

Tiempo de Germinación: 3-4 días

Cultivar con:
Remolacha

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.

cultiva tu
jardín
con calfresh

RABANOS

PLANTA	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
CULTIVA	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
COME	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Siembra las semillas:
Primavera

Tiempo para cosechar: 20-30 días

Tiempo de Germinación: 3-4 días

Cultivar con:
Remolacha

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.

cultiva tu
jardín
con calfresh

RABANOS

PLANTA	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
CULTIVA	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
COME	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Siembra las semillas:
Primavera

Tiempo para cosechar: 20-30 días

Tiempo de Germinación: 3-4 días

Cultivar con:
Remolacha

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.

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