

cultiva tu
jardín
con CalFresh

ESPINACA

| | |
|----------------|--|
| PLANTA | La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación. |
| CULTIVA | Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente. |
| COME | Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva. |

| |
|--|
| Guía Para Cultivar |
| Siembra las semillas: Marzo-septiembre |
| Tiempo para cosecha: 35-45 días después de sembrar las semillas |
| Tiempo de germinación: 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra |
| Cultivar con: Brócoli, fresas, colirrábano |
| Contenido nutricional: Vitamina A,B,C y hierro |
| Contenido nutricional: Vitamina A, B, C y hierro |



cultiva tu
jardín
con CalFresh

ESPINACA

| | |
|----------------|--|
| PLANTA | La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación. |
| CULTIVA | Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente. |
| COME | Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva. |

| |
|--|
| Guía Para Cultivar |
| Siembra las semillas: Marzo-septiembre |
| Tiempo para cosecha: 35-45 días después de sembrar las semillas |
| Tiempo de germinación: 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra |
| Cultivar con: Brócoli, fresas, colirrábano |
| Contenido nutricional: Vitamina A,B,C y hierro |
| Contenido nutricional: Vitamina A, B, C y hierro |



cultiva tu
jardín
con CalFresh

ESPINACA

| | |
|----------------|--|
| PLANTA | La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación. |
| CULTIVA | Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente. |
| COME | Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva. |

| |
|--|
| Guía Para Cultivar |
| Siembra las semillas: Marzo-septiembre |
| Tiempo para cosecha: 35-45 días después de sembrar las semillas |
| Tiempo de germinación: 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra |
| Cultivar con: Brócoli, fresas, colirrábano |
| Contenido nutricional: Vitamina A,B,C y hierro |
| Contenido nutricional: Vitamina A, B, C y hierro |



cultiva tu
jardín
con CalFresh

ESPINACA

| | |
|----------------|--|
| PLANTA | La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación. |
| CULTIVA | Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente. |
| COME | Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva. |

| |
|--|
| Guía Para Cultivar |
| Siembra las semillas: Marzo-septiembre |
| Tiempo para cosecha: 35-45 días después de sembrar las semillas |
| Tiempo de germinación: 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra |
| Cultivar con: Brócoli, fresas, colirrábano |
| Contenido nutricional: Vitamina A,B,C y hierro |
| Contenido nutricional: Vitamina A, B, C y hierro |



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