

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

Edición electrónica de mayo de 2020

Volumen 23 • Número 3



## Jardinería en Contenedores: Cultivo de Alimentos en Espacios Pequeños

Cultivar su propia comida puede ser una forma de agregar más productos frescos a sus comidas y mantener bajos los costos de comestibles. Los jardines de contenedores son una gran opción por muchas razones. Se pueden mover adentro y afuera a medida que cambia la temperatura y el clima; pueden disminuir los problemas con malezas y plagas; y pueden ser más manejables. Los siguientes pasos lo ayudarán a comenzar.

1. Piense en la ubicación. Los vegetales necesitan luz solar, agua constante y protección contra el viento. Un porche soleado, el alféizar de ventana o la calzada pueden ser una buena ubicación.
2. Elija sus plantas. Piense qué vegetales le gustan a usted y su familia y el tamaño de los recipientes que tiene. El tamaño del contenedor limita lo que se puede cultivar.
3. Elija su contenedor. Los contenedores deben estar hechos de materiales seguros. Las jarras de leche, los cubos, las ollas y las cajas de madera o metal pueden funcionar, dependiendo de lo que quiera cultivar. Los contenedores también necesitan agujeros de drenaje en el fondo.
4. Haga coincidir el tamaño del recipiente con el vegetal. Ciertos vegetales necesitan ciertas cantidades de espacio para crecer bien. Además, piense en mover los contenedores. Cuanto más grande sea el contenedor, más pesado será.
  - Tamaños de ½-2 galones: lechuga, espinacas, cilantro, cebollino y perejil
  - Tamaños de 2-3 galones: acelgas, frijoles, rábanos, frijoles, romero, albahaca y orégano
  - Tamaños de 4-7 galones: pimientos, frijoles, tomates, berenjenas, calabazas, pepinos, zanahorias, papas y remolachas
5. Plante las semillas. Siga las instrucciones en los paquetes de semillas. Las semillas se pueden plantar directamente en un contenedor o comenzar en macetas más pequeñas que se pueden transferir a macetas más grandes una vez que tengan varias pulgadas de altura. Las semillas se pueden plantar afuera o comenzar antes en el interior. Si comienza con las semillas dentro, asegúrese de que tengan suficiente luz. Intente colocarlos en un alféizar soleado.
6. Mueva las plantas afuera. Gradualmente transicione las plantas de interior a exterior. Coloque las plantas afuera durante varias horas durante el día y luego aumente lentamente la cantidad en varias horas cada día. Las plantas se pueden mover afuera cuando haga al menos 60°F. Traiga las plantas adentro por la noche si las temperaturas caen por debajo de 55°F.
7. Agua y cuidado. Trate de regar las plantas diariamente, generalmente en la mañana, para que tengan suficiente agua para pasar el calor del día.
8. Cosecha. Las diferentes plantas estarán listas para la cosecha en diferentes momentos. Revise los paquetes de semillas para ver cuánto tiempo hasta que estén listas. Coseche temprano en la mañana. Enfríe y lave la suciedad visible de su cosecha.



## Estofado de frijol negro y calabaza

### Ingredientes

- 1 calabaza pequeña (1 ¼ libras)
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 cebolla mediana 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo (½ cucharadita picada o ¼ cucharadita de polvo)
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 4 tazas de frijoles negros cocidos o 2 latas de 15 onzas, escurridas
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio
- Sal y pimienta a gusto
- el coronamiento: cilantro picado, jalapeño picado, queso rallado

### Direcciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Corte la cebolla en dados. Retire semillas y corte en dados el pimiento verde. Pique el diente de ajo, si usa un diente entero.
3. Corte la calabaza por la mitad. Retire las semillas y la cáscara. Corte en cubos de 1½ pulgada.
4. En una olla grande, caliente el aceite. Cocine la cebolla y el pimiento en aceite durante 4 minutos. Agregue ajo, comino y pimentón. Agregue la pasta de tomate.
5. Agregue la calabaza, los frijoles negros y el caldo.
6. Deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 30 minutos. Sazone con sal y pimienta. Agregue agua si el estofado se pone demasiado espeso.
7. Servir caliente con ingredientes para cubrir.

### Rinde 10 porciones

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para

aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Visite <https://uwyocnp.org/join-us/> para averiguar si califica.

¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en: <https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.

¿Preguntas? ¿Comentarios? Póngase en contacto con nosotros.

Oficina Central (UW), 307-766-5375

Albany, 307-721-2571

Big Horn, 307-568-4160

Campbell, 307-682-7281

Carbon, 307-721-2571

Converse, 307-322-3667

Crook, 307-682-7281

Fremont, 307-857-3660

Goshen, 307-532-2436

Hot Springs, 307-347-3431

Johnson, 307-674-2980

Laramie, 307-633-4383

Lincoln (Afton), 307-885-3132

Lincoln (Kemmerer), 307-783-0570

Natrona, 307-235-9400

Niobrara, 307-532-2436

Park, 307-527-8560

Platte, 307-322-3667

Sheridan, 307-674-2980

Sublette, 307-885-3132

Sweetwater, 307-352-6775

Teton, 307-885-3132

Uinta, 307-783-0570

Washakie, 307-347-3431

Weston, 307-682-7281

Wind River Indian Reservation, 307-335-2871