

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

abril de 2022

Volumen 25 • Número 7



## Cultivando tu propio jardín

La primavera está a la vuelta de la esquina, y ahora es un buen momento para empezar a pensar en jardinería. Cultivar tu propia comida no tiene por qué ser complicado. Es posible crear un jardín que se adapte a tu espacio, familia, presupuesto, compromisos de tiempo y preferencias alimentarias. Además, ¡puede ser divertido para toda la familia! Sigue leyendo para obtener algunos consejos sobre cómo comenzar, además de los beneficios de la jardinería.

Si nunca antes has cultivado, comenzar un jardín puede parecer un desafío, pero no tiene por qué serlo. Antes de comenzar, consulta nuestro boletín informativo sobre la planificación de tu jardín (<https://uwyocnp.org/gardening/gardening-101-planning-your-garden/>). La jardinería de contenedores (<https://uwyocnp.org/gardening/gardening-101-container-gardening/>) también puede ser

una posibilidad para ti. Una vez que sepas lo que quieres cultivar y cuál espacio tienes disponible, consulta nuestro video con la educadora de CNP Kristy Michaels en el cual te guiará a través de las semillas iniciales con Garden in a Glove (<https://uwyocnp.org/gardening/start-seeds/>). Si recibes los beneficios de SNAP, ten en cuenta que puedes usar tu tarjeta EBT para comprar semillas y plantas que producen alimentos. La serie de boletines Jardinería 101 pueden (<https://uwyocnp.org/gardening/>) guiarte a través del trasplante de plántulas, el riego y otros consejos para un jardín exitoso.

Cultivar tus propias frutas y verduras puede agregar más productos a su plato, pero también puede hacer mucho más.

***Continuado en la parte de atrás***

## Continuado

La jardinería te lleva al exterior y a moverte, puede aumentar el interés de los niños en probar nuevos alimentos, aumentar las oportunidades para que pases tiempo con amigos, familiares y tu comunidad, a la vez que puede mejorar tu estado de ánimo.

No importa cómo elijas hacerlo, crecer plantas es una excelente manera de disfrutar del verano y el placer de los alimentos que has cultivado a mano.

Para obtener recursos adicionales sobre jardinería en Wyoming, consulta todos nuestros boletines informativos de Jardinería 101 y los recursos de jardinería de la Universidad de Wyoming (<https://uwyo.cnp.org/coronavirus/gardening-growing-food/>).

## ¡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. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



## Pimientos Rellenos de Carne de Caza Espeluznante

### Ingredients

- 3 pimientos verdes grandes
- 1 ½ tazas de arroz integral
- 1 taza de Salsa de Carne (caza) CNP\*
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 cucharada de Condimento Mexicano CNP
- 1 lata de 4 onzas de aceitunas negras
- Spray antiadherente

### Directions

1. Cocine el arroz integral y reserve.
2. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe una bandeja para hornear (de cualquier tamaño) con spray antiadherente.
3. Lave los pimientos. Corte la parte superior y saque las semillas. Para que permanezcan en su sitio, quite una pequeña rebanada del fondo. Pique las partes superior e inferior, luego reserve. Escurra y pique las aceitunas. Para darle un toque festivo, corte dos ojos y una boca de un lado de cada pimiento, como una calabaza.
4. Combine el arroz cocido, la Salsa de Carne CNP, los condimentos y las aceitunas. Agregue la pimienta picada.
5. Rellene los pimientos con la mezcla de arroz. Coloque en un plato de 9x13 pulgadas.
6. Cubra con papel aluminio y hornee a 350 °F durante 45 minutos. Los pimientos cambiarán a un color verde más intenso mientras se cocinan.

\*La Salsa de Carne CNP se puede preparar con cualquier carne molida, incluyendo la carne de caza.

**Rinde 6 porciones**