

# COME MEJOR POR MENOS

## Cosecha los Beneficios de tu Huerta

¡La jardinería ofrece una gran cantidad de beneficios! Pero no tendrás que esperar hasta el final de la temporada para cosecharlos.

Además de los deliciosos productos frescos, aumentarás tu fuerza y resistencia gracias al esfuerzo. Las investigaciones también muestran que estar en la naturaleza puede reducir el estrés.

¡Planta este mes las semillas del bienestar empezando tu huerta!



### Para empezar

No necesitas un área grande, herramientas sofisticadas, ni habilidad para la jardinería.

Si tienes un balde, espacio en una ventana o un balcón, puedes empezar a cultivar un jardín con tierra y agua. Si participas en SNAP, puedes usar tus beneficios para comprar semillas.



### Planifica con tiempo

Elige las plantas adecuadas teniendo en cuenta factores como la cantidad de luz solar necesaria, el tipo de suelo, el clima y si tu familia probará lo que cultivas. Considera también el espacio disponible y cómo acceder al agua.



### Incluye a otros

No tengas miedo de pedir ayuda. Invita a tus familiares, amigos y vecinos a unirse a tu proyecto. Si necesitas asesoramiento de un profesional, comunícate con la Oficina de Extensión de tu condado.



### Salsa de Tomate Rápida

#### Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada (1/4 cebolla mediana o 2 cebollines, incluyendo la parte verde)
- 1 diente de ajo, picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados
- 1 limón verde, exprimido para obtener el jugo
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes finamente picados
- 1/4 taza de hojas de cilantro

#### Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes, menos el cilantro, en una licuadora y mezcle hasta conseguir la consistencia deseada.
2. Corte el cilantro finamente y agréguelo a los otros ingredientes. Sirva inmediatamente o se puede refrigerar en un recipiente hermético por hasta una semana.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Inscríbete hoy aquí: [www.eatgathergo.org/programs](http://www.eatgathergo.org/programs).

Resources: <https://www.nrcs.usda.gov/conservation-basics/conservation-by-state/washington/news/get-out-and-garden-for-national-garden>, [eatgathergo.org/recipe/quick-tomato-salsa/](http://eatgathergo.org/recipe/quick-tomato-salsa/)

La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en [fnp@purdue.edu](mailto:fnp@purdue.edu).



@PurdueNEP

