

En esta entrega:

- Cultivo de hierbas y verduras dentro de la casa
- Consejos y trucos para cultivar sus propias hierbas y verduras dentro de la casa

Recetas:

- Crema de Primavera
- Tacos de Pescado
- Pesto de Tomate
- Hongos Rellenos de Hierbas



Cultivo de hierbas y verduras dentro de la casa

Pronto será verano y muchos estamos pensando en qué nos gustaría cultivar en nuestros jardines. Sin embargo, a menudo, la falta de espacio impide la posibilidad de tener un jardín. Por suerte, hay muchas hierbas y verduras que se pueden cultivar dentro de la casa. Los beneficios del programa de alimentación suplementaria SNAP se pueden utilizar para comprar semillas, hierbas o semilleros para cultivar alimentos adicionales, lo cual le ayudará a estirar sus beneficios del programa SNAP. Puede comprar estos artículos en cualquier momento con sus beneficios SNAP. Así, podrá cultivar alimentos dentro de la casa durante todo el año.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Recetas de: <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras dos páginas: Caracas Language Solutions LLC

Consejos y trucos para cultivar sus propias hierbas y verduras dentro de la casa

A continuación, enumeramos algunas hierbas y verduras que crecen bien en contenedores:

- Muchas hierbas crecen bien en contenedores, por ejemplo: menta, cebolleta, perejil, lavanda, albahaca y tomillo.
- Las verduras para ensaladas, como lechuga, espinaca y col rizada son plantas que crecen rápido y sus raíces no son profundas.
- Las plantas de tomate pueden crecer mucho y ser pesadas, pero crecen bien en las macetas. Estas plantas crecerán mejor en un contenedor de al menos 30 pulgadas de diámetro, pero también puede cultivar algunos tipos de tomate en cestas colgantes.
- Los pimientos picantes crecen muy bien en macetas y dan frutos todo el año.
- La cebolla de rabo (o de verdeo) requiere poco mantenimiento cuando se cultiva dentro de la casa.
- El apio (apio de verano) crecerá bien en una maceta de plástico de 12 pulgadas de diámetro. El apio necesita más agua que otras plantas.



Consejos para lograr el cultivo exitoso de su jardín de hierbas y verduras dentro de la casa:

- Compre plantas de semilleros. Estas son semillas que llevan cierto tiempo de cultivo y sus raíces ya estarán establecidas. Las puede replantar y cuidarlas según indiquen las instrucciones.
- ¡Asegúrese de poner las plantas cerca de la luz solar! Tenga en cuenta que las hierbas y algunas plantas de verduras son pequeñas. Una ventana soleada brindará la suficiente cantidad de luz solar.
- Preste atención a la cantidad de agua que necesitan las plantas. Las hierbas requieren que se les riegue de una a dos veces a la semana, siempre y cuando la tierra se esté drenando adecuadamente. Para ayudar a que la tierra se drene de manera adecuada, coloque una capa de piedritas en el fondo de la maceta antes de añadir la tierra.





Un sabroso chapuzón para verduras o una diversión para untar en galletas o bagels.

Crema de Primavera

Hace: 4 porciones

Ingredientes

- 4 onzas de Queso crema bajo en grasa batido o ablandado
- ½ Zanahoria rallada
- ½ Pimiento rojo picado finamente
- 2 cebollitas picadas finamente
- 1 cucharadita de Hierbas frescas picadas
- 1 cucharadita de Jugo de limón verde o amarillo recién exprimido

Direcciones

Use una variedad de hierbas como eneldo, tomillo, orégano, albahaca. Mezcle todos los ingredientes con una espátula de goma hasta que estén cremosos. ¡Corre sobre galletas integrales y disfruta!

Información Nutricional
Calorías 61; Grasa Total 4 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 3 g; Fibra Dietética <1 g; Grasa Saturada 3 g; Sodio 106 mg



El pescado está lleno de grasas Omega 3, lo cual es excelente para tu cerebro y cuerpo.

Tacos de Pescado

Hace: 6 porciones

Ingredientes

- Espray antiadherente para cocinar
- 8 onzas de filetes de huachinango o tilapia (aproximadamente 2 filetes)
- ½ cucharadita de Sal (puede usar menos si quiere)
- ½ cucharadita de Pimienta negra
- 4 cucharadas de yogur simple bajo en grasa
- 2 cucharadas de Cilantro picado finamente
- 1 cucharada de Jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de cebolla picada finamente
- 12 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 2 tazas de repollo rebanado
- 2 tazas de maíz fresco o congelado (descongelado)
- 2 limones cortados en cuatro trozos

Direcciones

Precalente el horno a 400°F. Envuelva una charola para hornear con papel de aluminio y rocíela levemente con espray antiadherente para cocinar. Ponga el pescado en la charola preparada y espolvoréelo con sal y pimienta. Hornee el pescado durante 10 minutos o hasta que se comience a desbaratar y se haya convertido blanco a través de todo el pedazo de carne. En un recipiente, bata y mezcle todos los ingredientes de la salsa. Caliente las tortillas en un sartén y prepare los tacos con pescado, repollo, maíz, y salsa. Sírvalos con un chorro de limón.

Información Nutricional
Calorías 210; Grasa Total 4 g; Proteína 13 g; Carbohidratos Total 37 g; Fibra Dietética 5 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 250 mg



Pesto de Tomate

Hace: 8 porciones

Ingredientes

4 tazas de tomates picados, pelados y sin semilla
30 Hojas largas de albahaca
1 cucharada de Balsamico de vinagre (y una cucharadita)
Sal de mar
Pimienta fresca molida
5 Dientes de ajo
½ taza de Aceite de oliva
1 taza de Queso fresco parmesano

Direcciones

Combine los tomates, ajo, albahaca, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Pongalos en una licuadora hasta que se mezclen bien. Agregue el queso y licue brevemente solo para que se mezclen. Transfíralo a un recipiente y sásonelo al gusto.

Cubra el pollo o el pescado con este delicioso pesto.

Información Nutricional
Calorías 396; Grasa Total 35 g; Proteína 12 g; Carbohidratos Total 11.4 g; Fibra Dietética 4 g; Grasa Saturada 8.2 g; Sodio 542 mg



Hongos Rellenos de Hierbas

Hace: 4 porciones

Ingredientes

8 hongos grandes (aproximadamente 3" en diámetro)	½ teaspoon tomillo seco
4 clove ajo	¼ cup migas de pan de trigo entero
¾ cup cebolla blanca	¼ cup tomates secos (picados finamente)
3 teaspoon aceite de oliva	¾ cup garbanzos enlatados sin sal y escurridos
½ teaspoon perejil seco	1 teaspoon jugo de limón
½ teaspoon salvia seca	aceite antiadherente en aerosol
½ teaspoon romero seco	

Direcciones

Precalente el horno a 375°F. Limpie los hongos con una toalla de papel o una escobilla de verduras; quite los tallos que se usarán para el relleno. Mientras se está calentando el horno, coloque los sombreretes de los hongos con el lado abierto para abajo en el horno por 10 minutos. Esto los va a preparar para rellenarlos. Pique el ajo y las cebollas y sofríalos en una cucharadita de aceite de oliva. Un minuto antes de que estén listos agregue las hierbas. Después de un minuto retirelos del calor. En un recipiente grande, machaque los tallos de los hongos y los garbanzos. Añada todos los otros ingredientes y mézclelos bien. Ligeramente rocíe la bandeja para hornear y los sombreretes de los hongos con aceite antiadherente en aerosol. Rellene los hongos con la mezcla preparada y colóquelos en la bandeja para hornear. Hornéelos por unos 15 a 18 minutos o hasta que el relleno esté dorado. Retírelos del horno, rocíelos con la hierba de su gusto y disfrute.

Los hongos contienen vitaminas del complejo B, así como un poderoso antioxidante llamado selenio, que puede ayudar a apoyar el sistema inmunológico y prevenir el daño a las células y tejidos.

Información Nutricional
Calorías 149; Grasa Total 5 g; Proteína 6 g; Carbohidratos Total 22 g; Fibra Dietética 5 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 199 mg