



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- El programa SNAP apoya los jardines en casa
- Jardinería en macetas
- Espárragos: ¡Recójalos usted mismo! ¡Pruébelos! ¡Degústelos! ¡Consérvelos!

Recetas:

- Espárragos salteados con setas
- Pollo al Horno
- Verduras Primaverales Salteadas
- Pasta Primavera



abril 2022

El programa SNAP apoya los jardines en casa

La temperatura empieza a calentar y muchos están disfrutando las primeras señales de la primavera: los terneros, las ciruelas silvestres en flor y las flores del viento (*pulsatillas*). La primavera es un momento para volver a salir al aire libre y estar más activos. Abril es el mes nacional del jardín y si nunca ha cultivado un jardín ¡inténtelo este año! ¿Sabía que los beneficios del programa de alimentación SNAP se pueden utilizar para comprar semillas y plantas de jardín comestibles? Todos los comerciantes que participan en el programa SNAP, incluidos los mercados agrícolas (*farmers markets*) pueden venderles semillas y plantas a los beneficiarios de SNAP. Cultivar sus propios alimentos puede ayudarlo a estirar su presupuesto para la comida. Según el Departamento de Agricultura de los EE.UU., por cada \$1 que se gasta en semillas y plantas, las personas que siembran jardines caseros pueden cultivar un promedio de \$25 en productos agrícolas. Cultivar sus propios alimentos le permite a usted saber exactamente qué se utiliza en la producción de sus comestibles. Su familia puede gozar de un poco de independencia alimentaria al cultivar sus propios productos en vez de comprarlos. Por último, es posible sembrar variedades de frutas y verduras que quizá no estén disponibles a nivel local o que generalmente están fuera de su presupuesto.

Jardinería en macetas

Si es principiante en el tema de jardinería, lo recomendable sería empezar con cultivos pequeños. La jardinería en macetas es una manera asequible y sencilla de comenzar. Recuerde que las macetas se secan más rápido y necesitan más agua. Si están a su disposición, compre semillas etiquetadas como “variedad para macetas”, debido a que crecerán bien en las macetas, alcanzando un tamaño compacto cuando lleguen a madurar. Para inspirarse más, lea *The Dish: Real Talk About Food* (en inglés), un proyecto colaborativo entre las oficinas de extensión comunitaria en Dakota del Sur y Nebraska, que brinda más de 20 micro-lecciones breves e interactivas para ayudar a su familia a comer más sano. Las lecciones son autoguiadas y se pueden ver en el teléfono. La lección destacada de este mes es: 20 plantas que puede cultivar en su jardín de macetas. La lección ofrece información sobre las diferentes macetas que puede utilizar, el tipo de tierra y otros consejos para empezar a crear un jardín económico ¡para cualquier nivel de destreza!

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. Conozca más información en extension.sdstate.edu (en inglés).

Recetas de: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

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

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

20 PLANTAS QUE PUEDE CULTIVAR EN SU JARDÍN DE MACETAS

ALBAHACA	MEJORANA
PIMIENTO MORRÓN	ORÉGANO
BRÓCOLI	PEREJIL
ZANAHORIA	RÁBANO
CILANTRO	ROMERO
PEPINO	CALABACÍN
FRIJOL VERDE	FRESAS
CEBOLLETA	ESTRAGÓN
LECHUGA	TOMILLO
TORONJIL	TOMATES





PARA VER MÁS INFORMACIÓN VISITE
THEDISHREALTALK.COM

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This work is supported by the Expanded Food and Nutrition Education Program from the USDA National Institute of Food and Agriculture. These institutions are equal opportunity providers.

Espárragos: ¡Recójalos usted mismo! ¡Pruébelos! ¡Degústelos! ¡Consérvelos!



Los espárragos son unos de los primeros vegetales en cosecharse durante la primavera y son muy versátiles. Puede servirlos crudos, encurtidos, al vapor, a la parrilla, hervidos, asados y se pueden incluir en sopas, pastas, salsas dip y salteados. Para comprar espárragos al mejor precio, cómprelos cuando sea la temporada (los meses pico son abril y mayo). Si cultiva espárragos y los cuida de forma adecuada, estas plantas pueden durar entre 25 y 30 años. Los espárragos vienen en una variedad de colores: blanco, verde-violeta, rosado y morado.

Consejo para almacenar espárragos: coma espárragos frescos dentro de los 2 a 3 días después de haberlos comprado o cosechado. Para guardarlos a corto plazo, trátelos como si fueran flores frescas recién cortadas. Corte los extremos inferiores duros y póngalos en un vaso con dos pulgadas de agua. Cúbralos con una bolsa de plástico y refrigérelos, duran entre 2 y 3 días.

¡Recójalos usted mismo!

Dakota del Sur tiene espárragos silvestres ¡si corre con la suerte de encontrarlos! Elija los tallos firmes, cerrados, con puntas verde-moradas.

¡Pruébelos!

Agréuelos a ensaladas, pastas, salteados o cómalos fríos con salsas dip. La clave para preparar espárragos perfectos es cocinarlos brevemente.

¡Degústelos!

Disfrute de la receta de espárragos con hongos en nuestro sitio web.

¡Consérvelos!

Puede conservarlos en lata, congelarlos o deshidratarlos.



Espárragos salteados con setas

4 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos, recortados
- 1 t de sal
- 1 ½ T de aceite de oliva virgen extra
- ½ c de champiñones frescos en rodajas
- 1 t de tomillo fresco picado o ½ t seco
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación:

En una sartén grande, lleve 2 pulgadas de agua a ebullición con sal. Preparar agua helada, reservar. Agregue los espárragos al agua hirviendo, cocine, 4-5 minutos, hasta apenas tierno. Eliminar lanzas, colocar en agua helada. Dejar enfriar, escurrir, reservar. En la misma sartén, caliente el aceite sobre medio-alto calor. Añadir setas, espárragos, tomillo, sal y pimienta al gusto. Cocine hasta que los champiñones se marchiten, los espárragos se calientan a través de 3-4 minutos. Servir caliente o frío.

Información Nutricional por porción: Calorías 70; Grasa Total 5g; Grasa Saturada NA; Proteína 3g; Carbohidratos 5g; Fibra Dietética 2g; Sodio 0mg



Pollo al Horno

5 porciones

Ingredientes:

- 1 libra pollo deshuesado y sin piel
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita pimienta
- sal al gusto

Preparación:

Caliente el horno a 350°F. Coloque el pollo en una cacerola o recipiente para hornear. Espolvoree ajo en polvo y la pimienta negra sobre el pollo. Coloque en el horno durante 1 hora.

Quítele el misterio al pollo al horno. Un poquito de ajo en polvo y una pizca de pimienta es todo lo que necesita para darle sabor.

Información Nutricional por porción: Calorías 112; Grasa Total 2g; Grasa Saturada 1g; Proteína 21g; Carbohidratos 1g; Fibra Dietética 0g; Sodio 49mg



Verduras Primaverales Salteadas

4 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharadita aceite de oliva | $\frac{3}{4}$ taza chícharos o ejotes |
| $\frac{1}{2}$ taza cebolla dulce rebanada | $\frac{1}{2}$ taza rábanos cortados en cuartos |
| 1 ajo finamente picado | $\frac{1}{4}$ cucharadita sal |
| 3 papas muy pequeñas en trozos | $\frac{1}{4}$ cucharadita pimienta negra |
| $\frac{3}{4}$ taza zanahorias rebanadas | $\frac{1}{2}$ cucharadita eneldo deshidratado |
| $\frac{3}{4}$ taza pedazos de espárrago | |

Preparación:

Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla 2 minutos, agregue el ajo y cocine otro minuto. Integre las papas y las zanahorias. Cubra, baje el fuego y cocine hasta suavizarlas, unos 4 minutos. Si las verduras comienzan a dorarse demasiado, agregue 1 cucharada o 2 de agua. Ahora agregue el espárrago, los chícharos, rábanos, sal, pimienta y eneldo. Cocine, agitando frecuentemente hasta suave – unos 4 minutos más. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional por porción: Calorías 138; Grasa Total 1g; Grasa Saturada 0g; Proteína 4g; Carbohidratos 29g; Fibra Dietética 5g; Sodio 177g



Pasta Primavera

Hace: 3 Porciones

Ingredientes:

- 1 taza fideos, sin cocer
- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 tazas undefined (picadas)
- 1 taza tomates (picados)
- 1 cucharada margarina
- $\frac{1}{4}$ cucharadita ajo en polvo
- $\frac{1}{8}$ cucharadita pimienta negra
- 3 cucharadas queso Parmesano

Preparación:

Cocine los fideos según las instrucciones de la caja. Mientras se está cocinando la pasta, caliente aceite en una sartén. Agregue las verduras y sofría hasta que estén suaves; mezcle constantemente. A la sartén añada el tomate y sofría 2 minutos más. Mezcle bien las verduras con la pasta y la margarina. Agregue las especias y hierbas; espolvoree queso Parmesano sobre el platillo.

Una sabrosa receta primaveral que usted y su familia disfrutarán.

Use sus verduras favoritas de primavera, de su jardín o del mercado de agricultores local: colinabo (col rábano), guisantes dulces, zanahorias y espárragos son opciones deliciosas.

Información Nutricional por porción: Calorías 336; Grasa Total 11g; Grasa Saturada 2g; Proteína 11g; Carbohidratos 48g; Fibra Dietética 8g; Sodio 147g