



Oregon State University  
Extension Service  
Master Gardener™

## La Cultivación de Hortalizas en Oregon

# Hojas Verdes para Ensalada



## Consejos de Jardinería Rápidos:

- 1 Fáciles de cultivar. Maduran rápidamente. Son excelentes para el inicio de la temporada y la replantación durante la temporada. Excelentes para los jardineros principiantes.
- 2 La lechuga crece mejor en temperaturas frescas. En clima caliente (arriba de 80 grados F), las plantas de lechuga pueden producir un tallo floreciente. Esto se conoce como la floración prematura. Una vez que la lechuga florece antes de tiempo, tiene un sabor amargo y no es buena para comer. Si su lechuga florece antes de tiempo, puede recolectar las semillas y sembrarlas el próximo año.
- 3 Prefiere un suelo suelto, fresco y bien-drenado. La semilla se puede guardar hasta por 1 año.

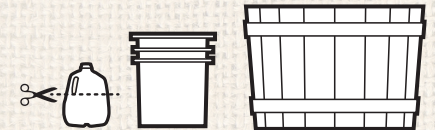


### Temporada y Ubicación:

Primavera u Otoño ☀️, Verano ☁️

### Las Hortalizas en Recipientes:

- ✿ La lechuga de hoja suelta se puede cultivar en un recipiente pequeño, mediano o grande.
- ✿ Las plantas necesitan aproximadamente 4 pies de distancia entre las plantas cuando están creciendo.
- ✿ Asegúrese de que su contenedor tiene agujeros pequeños cerca de la parte inferior, para permitir que el agua drene desde el suelo. De lo contrario, las raíces pueden volverse anegadas.



### Plagas o Enfermedades Principales:

Babosas, Pulgones, Marchitamiento  
Fúngico (una enfermedad que afecta las plantas de semillero)



## Calendario de Jardinería del Estado de Oregon para Hojas Verdes para Ensalada

Área Central / Este



Willamette Valley



Área Costera



↓ Plante    ↑ Coseche

## Variedades Recomendadas a Cultivar

**Hoja Roja:** Prizehead, Red Sails, Redina, New Red Fire, Merlot, Red Tide

**Hoja Verde:** Salad Bowl, Grand Rapids, Slobolt, Pom Pom

**Oak Leaf:** Oaky Red Splash, Cocarde, Mascara, Blade. Las variedades tipo Oak Leaf son buenas para las huertas de invierno



## Quando Cultivar:

- ✿ Coseche mucho antes de que la planta florezca prematuramente. Coseche cuando las hojas estén pequeñas y tiernas para la lechuga de hoja baby.
- ✿ Para obtener unas cuantas hojas (e.g. para un sándwich), corte algunas hojas exteriores aproximadamente 1 pulgada de la base de la planta. Las hojas centrales seguirán creciendo.
- ✿ Para obtener más lechuga (e.g. para una ensalada) coseche jalando la planta hacia arriba por las raíces.



## Preparar para Comer:

Corte las raíces y lave los residuos antes de preparar.

## Wraps de Lechuga de la Huerta

Tiempo de preparación 10 minutos

### Ingredientes

3 latas (5 onzas cada una) de **atún** en agua, escurrido o 1 lata (15 onzas) de **frijoles negros**, escurridos  
1 taza de **zanahoria** rallada  
2 tazas de **pepino** finamente picado  
1½ cups **chícharos**, enlatados y escurridos o descongelados desde congelados  
¾ de taza de **aderezo para ensalada** italiano bajo en grasa  
10 **hojas de lechuga grandes** (tal como variedades de hoja suelta, romana o de mantequilla)

### Preparación

1. Coloque el atún o frijoles escurridos en un tazón mediano. Si está usando atún, utilice un tenedor para separar los trozos de atún.
2. Añada zanahoria, pepino, chícharos y aderezo para ensalada. Mezcle bien.
3. Con una cuchara ponga la ensalada en las hojas de lechuga. Doble las hojas de lechuga y coma al estilo taco.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas

- ✿ In lugar de zanahorias o pepinos utilice cualquier verdura fresca que tiene disponible tales como el elote, tomates finamente picados o calabacín rallado.
- ✿ Ideas de condimentos adicionales incluyen hierbas frescas tales como el cilantro, o semillas de girasol, aceitunas en rodajas o espolvoree con queso.
- ✿ Las hojas de lechuga se pueden reemplazar con pan árabe integral (pita) o una tortilla integral.
- ✿ Sirva inmediatamente o prepare con anticipación, cubra y refrigere hasta que esté lista para servirlo.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión [Extension Service] de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.