



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon



La jardinería con los niños puede ser divertido!

Cómo empezar una huerta

- Escoja una parcela en un lugar soleado.
 - Busque parcelas pequeñas al aire libre con acceso al agua.
 - Use macetas dentro y fuera de la casa para cultivar verduras frondosas.
 - Busque huertas comunitarias, las cuales son excelentes lugares para sembrar o hasta visitar para una caminata agradable.
- Rompa la tierra con una pala, azadón u otra herramienta de jardinería. Añada abono si es necesario.
- Seleccione semillas o plantas con sus raíces que crecen bien en su región.
- Diseñe la huerta, siembre y riegue.
 - Algunas plantas como los tomates o los chícharos chinos necesitarán dónde sujetarse.

Cuando sembrar



Es recomendable sembrar la mayoría de las plantas entre Mayo a Julio, dependiendo en dónde usted viva. Lea la etiqueta en el paquete de las semillas o pregunte en la tienda de jardinería local o la Oficina de Extensión de OSU para más consejos sobre cómo sembrar las verduras y frutas que usted decida.

Mantente Conectado



Los niños pueden...

- ✿ Ayudar a seleccionar las semillas que se van a sembrar.
- ✿ Cavar los hoyos para sembrar las semillas.
- ✿ Coronar los pastelitos de verduras de la huerta (la receta se encuentra al dorso) con tomates y crema agria.

Verduras y frutas que crecen bien en Oregón

Fresas	Betabel (Remolacha)	Zanahorias
Lechuga	Kale (tipo lechuga)	Albahaca
Calabacín	Tomates	Papas
Chícharos	Chiles	Chiles dulces

Lista de Héroes de Alimentos

- Sembrar una fruta o verdura.
- Visitar una huerta comunitaria.
- Probar una nueva receta de verduras.
- _____



FoodHero.org/es





Pasteles de Vegetales de la Huerta



Ingredientes

- 1/4 de taza de **queso Parmesano** rallado
- 1/3 de taza de **harina**
- 1/2 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1/4 de cucharadita de **hojas de eneldo** (dill weed)
- 4 **huevos** (ó 1 taza de mezcla de sustituyente de huevo)
- 2 cucharadas de **cebollín** (green onion) picado
- 2 cucharaditas de **jugo de limón**
- 1/2 cucharadita de **ajo** fresco picado (1/4 cucharadita si es deshidratado)
- 1 1/2 a 2 tazas de **vegetales rallados** (calabacín sin pelar y bien escurrido, papa, zanahoria, chile pimiento, apio, camote o ñame)

Porciones 2 Pasteles
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo para cocinar: 15 minutos



Preparación

- Cocine en el micro-ondas, por poco tiempo, los vegetales “más duros” (por ejemplo, la zanahoria y el camote).
- En un recipiente mediano, revuelva junto el queso, la harina, el polvo de hornear, el chile pimiento y las hojas de eneldo.
- En otro recipiente más pequeño, mezcle los huevos, el cebollín, el jugo de limón y el ajo hasta que estén bien combinados. Añada a los vegetales rallados y revuelva.
- Para cada pastel, vierta 1/3 de taza de la mezcla en una sartén o un asador caliente y ligeramente engrasado (380 grados Fahrenheit si es un asador eléctrico). Cocine por ambos lados hasta que se dore. Sirva caliente.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

Adorne con crema agria baja en grasa y tajadas de tomate.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 2 pasteles (148g)
Porciones por Envase 4

Cantidad por Porción	
Calorías 160	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 170mg	57%
Sodio 240mg	10%
Carbohidratos Total 15g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 60% • Vitamina C 40%	
Calcio 15% • Hierro 8%	

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.