



Oregon State University  
Extension Service  
Master Gardener™

# Cultivando en Oregón

## Microplantas

### Cómo Cultivarlas

- 1 Las microplantas son versiones en miniatura de plantas adultas: cultívelas en espacios pequeños, coséchelas y cómalas mientras aún son pequeñas.
- 2 Remoje las semillas grandes (por ejemplo, girasol, chícharos) durante la noche para que broten de forma rápida y uniforme.
- 3 Humedezca la tierra para macetas y coloque al menos 1.5 pulgadas en un contenedor (contenedores reciclados para bayas, leche u hongos funcionan muy bien).
- 4 Alise la superficie de la tierra hasta que quede plana. Espolvoree uniformemente las semillas sobre la tierra. Presione suavemente las semillas en la superficie de la tierra.
- 5 Rocíe la tierra para que esté húmeda. Cubra el contenedor para bloquear la luz y crear una cámara húmeda. Papel de aluminio o un plato grande funcionan bien. Revise y rocíe cada 12 horas.
- 6 Una vez que broten las semillas (aproximadamente 3 a 4 días), destape el contenedor y coloque en una ventana bien iluminada o debajo de una lámpara de escritorio o luz de crecimiento.
- 7 Revise la humedad diariamente y rocíe si la superficie está seca. Gire el contenedor para que las plantas crezcan rectas.



#### Temporada y Ubicación

✿ La siembra en interiores durante todo el año es mejor con la luz de una ventana o lámpara de mesa.

#### Consejos de Iluminación Interior

- ✿ Una lámpara puede estar a 3 pulgadas por encima de la parte superior de las plantas y debe estar encendida durante las horas normales de vigilia (lo ideal es 15 horas al día).
- ✿ La luz tenue hará que las microplantas se inclinen hacia la luz, creando plantas largas pero comestibles.

#### Consejos para las Semillas

- ✿ ¡Las semillas de temporadas de cultivo anteriores funcionan muy bien para cultivar microplantas!
- ✿ Si no está seguro si sus semillas viejas van a crecer, pruebe algunas de ellas como microplantas. Plante semillas adicionales para ayudar a asegurar que algunas crezcan.
- ✿ Para evitar desperdiciar semillas, mida una pequeña cantidad, como 1 cucharadita. Vea cuánto crece. Para su próximo lote, ajuste la cantidad de semillas según sea necesario.

#### Plagas y Enfermedades Clave

Las semillas y / o plántulas de microplantas pueden pudrirse o enmohecerse si la tierra está demasiado húmeda y fría.

#### Lo que necesitará para cultivar las microplantas:



Semillas



Vaso para remojar las semillas grandes



Tierra para macetas

Botella rociadora llena de agua

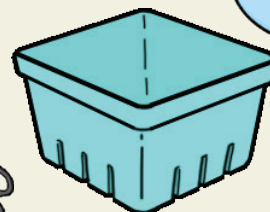


Luz – lámpara o ventana

Tijeras limpias



Una tapa para el contenedor de cultivo



Contenedor plano, limpio, de 2 a 3 pulgadas de profundidad con agujeros de drenaje

## Algunas Variedades para Cultivar

**Suave:** Acelga, brócoli, chícharo, cilantro\*, col rizada, girasol, repollo

**Picante:** Hojas de mostaza, rábano, rúcula

\*Puede llevar más tiempo para cosechar, pero vale la pena esperar.



## Cuándo y Cómo Cosechar

✿ Muchas microplantas están listas para comer en 10 a 14 días. Use tijeras limpias para cortar por encima de la tierra.

## Almacenamiento y Cocción

✿ El mejor plan es cosechar, enjuagar y usar de inmediato. Para almacenar, envuelva en una toalla de papel y coloque en una bolsa de plástico durante 1 a 2 días en el refrigerador.

✿ Las microplantas están llenas de nutrientes, incluso más que su planta adulta, y añaden una explosión de sabor y textura a las comidas.

✿ ¡Las microplantas crecen muy rápido y en las manos de los niños son fáciles de enjuagar y luego espolvorear sobre las comidas para promover la cocina y la degustación!

✿ ¡Intente cultivar y probar diferentes tipos de microplantas para encontrar el tipo o mezcla que más le guste!



## Wrap de Atún con Limón Verde y Cilantro

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Rinde:** 5 wraps

### Ingredientes

3 cucharadas de jugo de **limón verde**  
2 cucharadas de **mayonesa**  
2 latas (5 onzas cada una) de **atún** en agua, escurrido  
 $\frac{2}{3}$  de taza de **cilantro**, picado  
2 **cebollas verdes**, picadas o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo  
1 taza de **pimiento dulce** rojo picado  
1 **jalapeño**, finamente picado (sin semillas)  
5 **tortillas** de harina medianas  
1 taza de **microplantas**, o **lechuga** rallada o 5 **hojas de lechuga** pequeñas

### ¿No tiene pimiento dulce?

Utilice 1 taza de **apio** picado y un  $\frac{1}{4}$  de taza de **chiles verdes** enlatados.

### Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Mezcle el jugo de limón y la mayonesa en un tazón pequeño. Agregue el atún, cilantro, cebollas y pimiento dulce y mezcle hasta cubrir uniformemente.
3. Divida la mezcla de atún entre las 5 tortillas. Extienda hasta los bordes.
4. Cubra con lechuga y/o microplantas y doble o enrolle para hacer un wrap.
5. Refrigere lo que sobre dentro las siguientes 2 horas.



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.

©2021 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.