



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Septiembre de 2022

¡Es momento de cultivar el huerto de otoño!

¿Sabía que en la mayoría de las zonas de Texas el clima es adecuado para un huerto de otoño?

Muchos jardineros plantan verduras en primavera y a principios de verano y no se dan cuenta de que también pueden cultivarlas en otoño. Para obtener ayuda en la localización, la preparación y el establecimiento de un huerto que pueda utilizarse tanto para la siembra de otoño como la de primavera, consulte la guía de planificación en la serie Cultivo fácil de un huerto de AgriLife Extension (<https://aggie-horticulture.tamu.edu/vegetable/easy-gardening-series/>).

Las frutas y verduras de otoño se clasifican como **plantas de ciclo corto o largo**. Algunas plantas pueden no crecer bien después de las primeras heladas (temperaturas inferiores a 32 °F) y se denominan **susceptibles a las heladas**. Otras plantas pueden crecer muy bien durante la estación más fría, lo que las hace **tolerantes a las heladas**. Agrupe las plantas de ciclo corto o largo según su tolerancia a las heladas.

Plante juntas las plantas de ciclo corto y susceptibles a las heladas: no sobrevivirán a una helada. Por ejemplo, frijoles, melón, maíz, pepinos, berenjena, quimbombó, guisantes, pimientos, papas blancas, batatas, calabacín, tomates y sandía.

Plante juntas las plantas de ciclo largo y tolerantes a las heladas. Por ejemplo, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, acelga, col berza, ajo, kale, lechuga, mostaza, cebolla, perejil, espinacas y nabo.

Hay muchas variedades de frutas y verduras; sin embargo, es posible que solo tres o cuatro de ellas crezcan bien en su condado o región. Utilice la herramienta de selección de variedades de verduras de Aggie

Horticulture para ayudarlo a identificar la que mejor crece en su zona (https://aggie-horticulture.tamu.edu/publications/veg_variety/).

Puede cultivar frutas y verduras a partir de semillas o plantines. Los plantines reducirán el tiempo de crecimiento de su huerto y se recomiendan en otoño cuando se cultivan tomates, pimientos y berenjenas o brócoli, coliflor y repollo aptos para el cultivo en el frío. Puede comprar plantines en el vivero o tienda local.

¡No olvide disfrutar de su huerto! Visite su huerto con regularidad para ver el crecimiento y los cambios, y para cosechar los productos cuando estén listos. ¡Para obtener más información, comuníquese con su agente de extensión del condado de AgriLife Extension!

Escrito por Michele Scaife, agente de extensión, Better Living for Texans (Mejor Vida para los Tejanos)
Fuente: <https://agrilifelearn.tamu.edu/s/product/fall-vegetable-gardening-guide/0114x000004Ofii>
Fotografía: Microsoft Image

TEXAS A&M
AGRI
LIFE
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Septiembre de 2022

Receta del mes

Fuente de la receta y la fotografía: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/flavorful-fried-rice>

Sabroso arroz frito

Pueden crecer abundantes guisantes y zanahorias en su huerto de otoño. Utilice arroz integral para obtener más fibra.

Porciones: 6

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de cocina (o margarina)	4 huevos
1 taza de arroz sin cocer	4 claras de huevo
3 cucharadas de cebolla picada	¼ de taza de leche descremada
½ taza de zanahorias picadas o ralladas	½ taza de guisantes
2 tazas de agua	2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio

Instrucciones:

1. En una sartén a fuego medio, cocine el arroz, la cebolla picada y las zanahorias en aceite. Remueva a menudo hasta que estén ligeramente doradas.
2. Añada lentamente el agua, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento hasta que se absorba el líquido y el arroz se ablande, aproximadamente 20 minutos.
3. Bata los huevos en un bol y añada la leche, los guisantes y la salsa de soja. Vierta sobre la mezcla de arroz caliente. Cocine a fuego medio, remueva a menudo hasta que los huevos estén firmes.



Nutrientes por porción:

237 calorías, 8 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 124 mg de colesterol, 393 mg de sodio, 30 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 2 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadido, 11 g de proteínas

Costo total: \$\$\$\$



BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.