



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

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 pulgadas 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 Oregón para Hojas Verdes para Ensalada

Siembra



Transplante



Cosecha



Adaptado de WSU Extension Publication EM0575E.

Variedades Recomendadas para 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



Cuándo 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 tazas de **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 mezcla 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.

