



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

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

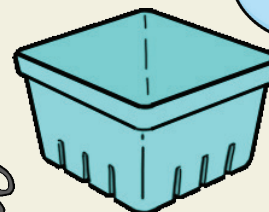


Botella rociadora llena de agua

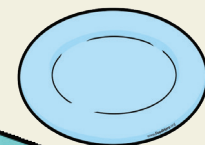


Luz – lámpara o ventana

Tijeras limpias



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



Una tapa para el contenedor de cultivo

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.

Evite utilizar estos tipos de semillas para microplantas: Berenjenas, chiles, tomates, tomatillos.



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
 $\frac{3}{4}$ 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.

