



Cultivemos JUNTOS

¡Conviértanse en jardineros! Cualquiera puede hacer que las semillas se conviertan en plantas.
¡Al cultivar juntos, aprendemos juntos!

¡Cultiven su propia planta de habas!

Materiales: un haba, una bolsa de plástico con sello (como las bolsas marca Ziploc), una toalla de papel y agua.

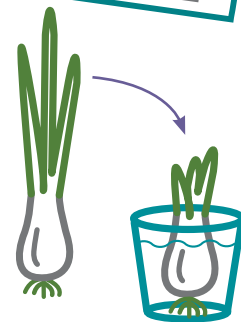
1. Pongan a remojar el haba toda la noche en una taza de agua para suavizarla y prepararla para que brote. No la remojen por más de 24 horas.
2. Coloquen el haba en una toalla de papel húmeda. Doblen la toalla de papel varias veces alrededor del haba hasta formar un cuadrado más pequeño. Debe quedar bien mojada, pero no empapada.
3. Metan el haba y la toalla de papel dentro de una bolsa de plástico hermética y ciérranla con el sello.
4. Coloquen la bolsa en la cornisa de una ventana donde le dé el sol.
5. Vigilen el haba todos los días. Si se seca, rocíen la toalla de papel con agua para mantenerla húmeda.
6. En pocos días, el haba se abrirá y de ella saldrá un pequeño brote. ¡Esto se convertirá en las raíces de la planta!
7. Siembren el haba y su brote en un poco de tierra afuera o en una maceta. Riéguela con regularidad y pónganla a la luz del sol para verla crecer.



¿Quieren otro proyecto divertido? Cultiven sus propios cebollines.

Materiales: cebollines, vasos de papel, agua.

1. Separen un manojo grande de cebollines en piezas individuales.
2. Corten los tallos verdes sueltos de los cebollines, conservando toda la parte blanca, las raíces y solo un poco de la parte verde.
3. Llenen varios vasos de papel con agua.
4. Coloquen la raíz de los cebollines en el vaso con agua.
5. Cuando las raíces crezcan varias pulgadas, siémbrenlas en macetas. ¡En pocas semanas verán nuevos tallos!



Visiten TexasWIC.org para ver recetas sencillas y saludables para toda la familia.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados.



TEXAS
Health and Human
Services

