



# How to Grow Your Own Veggie and Flower Garden!

- 1 Read the directions on your seed packages. Each seed variety will have different instructions, so be sure to follow them carefully.
- 2 If using toilet paper rolls, fold in one of the open ends so it creates a bottom. This should leave one end open, and the other end closed.
- 3 Add potting soil to individual egg carton cups or toilet paper rolls. Use your finger to make a small hole in the soil. Add a few seeds in each cup, or the number of seeds as listed in the directions. Water the soil and seeds until the soil is wet, but not soaking.
- 4 Place your seedlings indoors in an area that is warm and gets long hours of direct sunlight until your seeds sprout. Be sure to water the seeds daily, or as the directions require. You want the soil to remain moist.
- 5 Once the seeds have sprouted and are a few inches tall, it's time to get them used to being outdoors. Take them outside and place them in the shade for a day or two.
- 6 After a few days, transfer the seedlings to their permanent location in a large pot or to an outdoor potting location of your choice. Make sure the seedling cups are saturated with water. If you are using an egg carton, cut or tear off each cup so they are all separated.
- 7 Use your digging device to dig holes in your permanent planting location. Dig the holes about 12 inches apart, or as recommended in the directions. You want to make sure your plants have enough room to grow!
- 8 Place each cup (cardboard, soil, and seed) in each hole so the seedlings are sticking out above the soil. The cardboard cups will decompose so it is okay to plant them.
- 9 Be sure that the plants are well-watered. The soil should be damp and moist. Water daily or follow the directions on the seed pack for a watering schedule.

Now watch your plants grow and enjoy their beautiful flowers and delicious fruit!



## You'll need:

- Paper egg carton or cardboard toilet paper rolls
- Seeds
- Water
- Potting soil
- Watering device (watering can, spray bottle, or any cup that can pour!)
- Something to dig with (Garden trowel, large spoon, or your hands!)
- Planting location (large planting pot or outdoor location like a garden bed)



## Fun Ways to Enjoy Your Veggies!

### With dip!




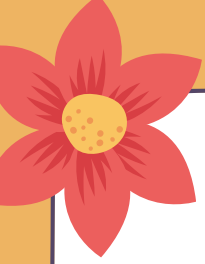
- Cut veggies into strips and dunk them into your favorite dip! Try them with this simple homemade ranch dip: Mix 1/2 cup nonfat plain Greek yogurt with 1 tsp garlic powder, 1 tsp onion powder, 1 tsp lemon juice or apple cider vinegar, 1/2 tsp dill, 1/2 tsp chives or green onion, and salt and pepper to taste! Optional: 2 Tbsp water to thin

### Roasted!

- Preheat oven to 425°F. Dice veggies up into equal sized cubes. Season with a drizzle of olive oil and your favorite seasonings. One delicious and universal seasoning combo is garlic powder, onion powder, dried basil, salt, and pepper. Mix up your veggies and seasonings and make sure they are evenly coated. Spread on a baking sheet and cook until veggies are tender. Flip them once during the baking process, after about 20 minutes of baking. You can use roasted veggies as a side to your favorite meal, in pasta, or even on a salad!

### As a Salad!

- Dice your veggies into equal sizes. Mix them with lettuce and top with your favorite salad dressing to make a tasty homemade salad! You can also add other things like your favorite protein or grain, such as chicken, beans, rice, or pasta, to make your salad even more delicious and filling!





# ¡Cómo cultivar tu propio jardín de verduras y flores!

- 1 Lee las instrucciones de los paquetes de semillas. Cada variedad de semilla tendrá instrucciones diferentes, así que asegúrate de seguirlas cuidadosamente.
  - 2 Si utilizas rollos de papel higiénico, dobla uno de los extremos abiertos para crear un fondo. Esto debería dejar un extremo abierto y el otro cerrado.
  - 3 Añade tierra para macetas a los vasos individuales de cartón de huevos o a los rollos de papel higiénico. Utiliza tu dedo para hacer un pequeño agujero en la tierra. Añade unas cuantas semillas en cada vaso, o el número de semillas indicado en las instrucciones. Riega la tierra y las semillas hasta que la tierra esté húmeda, pero no empapada.
  - 4 Coloca las plántulas en un lugar cálido y con muchas horas de luz solar directa hasta que las semillas broten. Asegúrate de regar las semillas a diario, o como indiquen las instrucciones. Es importante que la tierra permanezca húmeda.
  - 5 Una vez que las semillas hayan brotado y tengan unos pocos centímetros de altura, es el momento de acostumbrarlas a estar al aire libre. Sácalas al exterior y ponlas a la sombra durante uno o dos días.
  - 6 Después de unos días, traslada las plántulas a su ubicación permanente en una maceta grande o a un lugar de exterior de tu elección. Asegúrate de que las tazas de los semilleros estén saturadas de agua. Si utilizas un cartón de huevos, corta o rompe cada vaso para que estén todos separados.
  - 7 Utiliza tu dispositivo de excavación para cavar agujeros en el lugar de plantación permanente. Cava los agujeros con una separación de unos 30 cm, o como se recomienda en las instrucciones. Debes asegurarte de que tus plantas tienen suficiente espacio para crecer.
  - 8 Coloca cada vaso (de cartón, de tierra y de semillas) en cada hoyo de manera que las plántulas sobresalgan por encima de la tierra. Los vasos de cartón se descompondrán, así que no hay problema en plantarlos.
  - 9 Asegúrate de que las plantas están bien regadas. La tierra debe estar húmeda y mojada. Riega a diario o sigue las instrucciones del paquete de semillas para conocer el programa de riego.
- Ahora observa cómo crecen tus plantas y disfruta de sus hermosas flores y deliciosos frutos.



## Necesitas:

- Cartón de huevos de papel o rollos de papel higiénico de cartón
- Semillas
- Agua
- Tierra para macetas
- Dispositivo de riego (lata de riego, botella de spray, o cualquier vaso que pueda verter)
- Algo para cavar (una paleta de jardín, una cuchara grande o tus manos)
- Lugar de plantación (una maceta grande o un lugar al aire libre, como una cama de jardín)



## ¡Formas divertidas de disfrutar de las verduras!

### ¡Con salsa!

Corta las verduras en tiras y sumérgelas en tu salsa favorita. Pruébalas con esta sencilla salsa ranchera casera: Mezcla 1/2 taza de yogur griego descremado con 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, 1/2 cucharadita de eneldo, 1/2 cucharadita de cebollino o cebolla de verdeo, y sal y pimienta al gusto. Opcional: 2 cucharadas de agua para diluir

### ¡Asado!

Precalienta el horno a 425°F. Corta las verduras en cubos del mismo tamaño. Sazona con un chorrito de aceite de oliva y tus condimentos favoritos. Una combinación deliciosa y universal de condimentos es ajo en polvo, cebolla en polvo, albahaca seca, sal y pimienta. Mezcla las verduras y los condimentos y asegúrate de que estén uniformemente cubiertos. Colócalas en una bandeja para hornear y cocínalas hasta que estén tiernas. Déles la vuelta una vez durante el proceso de horneado, después de unos 20 minutos de horneado. Puedes utilizar las verduras asadas como guarnición de tu comida favorita, en la pasta o incluso en una ensalada.

### ¡Como ensalada!

Corta las verduras en dados de igual tamaño. Mézclalas con lechuga y ponle tu aderezo favorito para hacer una sabrosa ensalada casera. También puedes añadir otras cosas, como tu proteína o grano favorito, como pollo, judías, arroz o pasta, para que tu ensalada sea aún más deliciosa y saciante.