**Éxito en la jardinería**

A person holding a plant in a garden

Description automatically generatedA close up of a garden

Description automatically generatedA close up of a wire fence

Description automatically generatedLos apartamentos Live Oak en Aransas Pass comenzaron a cultivar un jardín durante un programa de *Desarrollo de Comunidades Saludables a través del Cultivo y la Alimentación* este último año (fotos arriba a la izquierda y abajo). Lo que comenzó como un esfuerzo en equipo de los participantes se convirtió en un proyecto personal para un participante. Dijo que trabajar y cuidar el jardín le ha permitido comer más vegetales. Debido al cambio en su dieta, su doctor pudo quitarle algunos medicamentos regulares y reducir la dosis de los demás a la mitad. El gerente del complejo de apartamentos también apreció el nuevo jardín, que se ha convertido en un tema de conversación para los residentes que salen a verlo. El gerente dijo que el jardín ha ayudado a que el complejo sea más social.

La Iglesia Católica del Sagrado Corazón en el condado de San Patricio es el hogar del “Jardín del Sagrado Corazón para Vivir Mejor” (foto en la esquina superior derecha) y es mantenido por un grupo de entusiastas jardineros que colaboran para programar y compartir las tareas de jardinería. Su objetivo es cultivar suficientes productos para abastecer su despensa de alimentos, que sirve a la comunidad local.

Para saber si el programa de *Desarrollo de Comunidades Saludables a través del Cultivo y la Alimentación ("Growing and Nourishing Healthy Communities")* está disponible en su condado, póngase en contacto con su oficina de extensión local.   
La información de contacto se puede encontrar en este sitio web.

Fotos e historia enviada por el agente de extensión - "Better Living for Texans"

Kathleen McCown, M.S.Ed.

<https://agrilifeextension.tamu.edu/>.

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente: dinnertonight.tamu.edu

**Chile de pollo cocinado a fuego lento con condimento para tacos**

Porciones: 10 porciones

**A bowl of food on a plate

Description automatically generatedIngredientes**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos |
| 1 | lata (15 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, enjuagados y escurridos |
| 1 | lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal |
| 2 | tomates (10 onzas) cortados en cubitos |
| 1 | lata (4 onzas) de chiles verdes picados |
| 1 | paquete (12 onzas) de maíz congelado |
| 1 | cebolla amarilla pequeña, picada |
| 1 | paquete de condimento para tacos, sodio reducido |
| 1 | cucharada de chile en polvo |
| 1½ | libra de pechuga de pollo |
| ¼ | taza de cilantro, picado |

Fuente de la foto: dinnertonight.tamu.edu

**Instrucciones**

1. Añada los frijoles negros y frijoles rojos a la olla de cocción lenta. Cúbralos con la salsa de tomate, los tomates cortados en cubitos, los chiles verdes, el maíz congelado, la cebolla picada y condimentos. Revuélvalos para mezclarlos.
2. Coloque la pechuga de pollo en la mezcla, cubra completamente el pollo con la mezcla.
3. Ajuste la olla eléctrica para cocinar durante 8-10 horas a temperatura BAJA ("LOW") o 4-6 horas en ALTA ("HIGH").
4. Saque las pechugas de pollo unos 30 minutos antes de servirlas, desmenúcelas con un tenedor y póngalas de nuevo en la olla de cocción lenta revolviendo bien el contenido.
5. Sirva el chile con cilantro fresco picado

Consejo: La receta da una cantidad suficiente para un gentío y es fabulosa para dejar sobras. Empaque el almuerzo del día siguiente, guárdelo en el refrigerador por hasta 4 días, o congélelo en contenedores individuales herméticos por hasta 3 meses para tener una comida fácil de recalentar.

**Nutrientes por porción:** 220 calorías, 2.5 g de grasas totales, 0.5 g de grasas saturadas, 22 g de proteínas, 28 g de carbohidratos, 7 g de fibra alimentaria, 5 g de azúcares totales y 580 mg de sodio

**Costo:** $$$$