



April 2008

Tacos de Pescado Simple

Sumario de Receta:

Tiempo de preparación: 30 minutos

Número de porciones: 6

Taza de frutas y vegetales por persona: 0.75

- Ingredientes: 1/2 taza de crema agria
 1/4 taza de mayonesa libre en grasa
 1/2 taza de cilantro fresco cortado
 1/2 paquete de sozonador de taco, dividido
 1 libra (4 total) cod ó filete de pescado blanco, cortar en pedazos de 1-pulgada
 1 Cuchara de aceite de oliva
 2 Cucharas de jugo de limón
 2 tazas de repollo cortado rojo y verde
 2 tazas de tomate cortado
 12 6-pulgadas de tortillas tibias
 Trozos de limón para servir

Direcciones: En un tazón pequeño, combinar la crema, mayonesa, cilantro y las dos cucharadas de sazonador de tacos. En un tozón mediano, combinar el pescado, aceite, jugo de limón y lo restante del sazonador de tacos; colocar en una sartén. Cocinar, dar vuelta constantemente, sobre fuego mediano-alto por 4 a 5 minutos ó hasta que el pescado este dorado y el tenedor corte suavemente. Rellenar las tortilla tibias con el pescado. Agregar encima el repollo, el tomate, y la mezcla de crema. Servir con limón y salsa para tacos.

Factores Nutricionales

Tacos de pescado simple

Cantidad por porción

Calorias 270 Calorias de grasa 50

% Valor Diario (VD)*

Total de Grasa 7g 11%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans. 0g 0%

Colesteról 35mg 12%

Sodio 400mg 17%

Total de Carbohidratos 37g 12%

Fibra 4g 16%

Azúcar 5g

Proteina 16g

* Porcentaje diario de valores basado en 2,000 calorías de dieta.

-FruitsandVeggiesMatter.gov

Consejos para el hogar y el Jardín

Cuidado de su Césped y Jardines.

Reglas perfectas para el uso de agua en el jardín.

- Regar una vez al día en abundancia es mejor que regar varias veces ligeramente.
- El césped necesita aproximadamente 1 pulgada de agua por semana. Si el clima es muy caliente, aplique una pulgada de agua cada tres días.
- Regar suficientemente de 4-6 pulgadas afirma las raíces, y les otorga un crecimiento más saludable. Tambien permite mayor tiempo entre regadas.
- Para medir el agua, colocar una lata de atún vacía (ó lata de comida de gato) en el césped antes de regar. Pare de regar cuando la lata se alla llenado ó cuando el agua se este expandiendo fuera de del césped.

Conozca su tipo de tierra

Los diferentes tipos de tierra tienen diferentes necesidades de agua. Usted no necesita ser científico para reconocer su tipo de tierra. Aquí algunos trucos para reconocer:

- Suelte la tierra alrededor de las plantas para que estas puedan absorber el agua y los nutrientes.
- Use de 1- a 2 pulgadas de estiércol protector por encima de la tierra. El cultivo y el estiércol reduce la evaporación y la eroción de tierra.
- Tierra barro: Agregue material orgánico como abono ó musgo pantanoso. Remueva o esparza para ayudar a la tierra soltarse. La tierra tipo barro absorbe agua muy despacio, riege cada vez que el agua se alla penetrado en la tierra.
- Tierra arenosa: Agregue material orgánico que sera el suplemento de la tierra arenosa. De otro modo el agua pasara por las plantas y jardines tan rapidamente que las plantas no podran absorber agua.
- Tierra de moldeo: El mejor tipo de tierra. Es la combinación de arena, aluvio y barro. La tierra de moldeo absorbe agua rapidamente y la almacena para el uso de las plantas.

Agua A La Mejor Hora del Día.

- Muy temprano en la mañana o por la noche son los mejores momentos para regar ya que es poca la reacción de evaporización.
- Para ayudar a controlar y eliminar el desperdicio de agua, riege en días sin viento.

U.S. Department of Agriculture

Esquina de Bienes y Raíces - Consejos para evitar la Ejecución Hipotecaria

Tiene usted problemas para mantener al día los pagos de su hipoteca? Ha recibido alguna carta de su prestamista solicitando se comunique con ellos? No ignore las cartas de su prestamista, comuníquese con ellos de inmediato, llame al HUD-approved Housing Counseling Agency, gratis al (800) 569-4287, TTY (800) 877-8339 si usted ya no puede hacer los pagos de su hipoteca.

1. No ignore el problema. Cuanto más este atrasado en pago, más difícil será ponerse al día en el préstamo y esto ocasionará la posibilidad de perder su hogar.
2. Contacte a su prestamista en cuanto usted sepa que esta en problemas de pago. Los prestamistas no desean obtener su casa. Ellos tienen opciones para ayudar a los propietarios que estan pasando dificultades financieras.
3. Abra y responda a todas las cartas que recibe de su prestamista. Las primeras opciones de su prestamista obtendran muy buena información acerca de una ejecución hipotecaria y las opciones de prevención... El no abrir su correspondencia no será una excusa en el momento de estar en la corte de ejecución hipotecaria.
4. Conozca sus derechos de préstamos hipotecarios. Encuentre sus documentos del préstamo hipotecario y lea lo que sucederá si usted deja de hacer los pagos. Aprenda acerca de la ley de ejecución hipotecaria y el tiempo que tiene (de acuerdo a su estado) para el proceso, usted puede contactar al State Government Housing Office.
5. Entienda las opciones de prevención antes de una ejecución hipotecaria. Información de suma importancia tambien se puede encontrar en la página de internet www.fha.gov/foreclosure/index.cfm y busque "Loss and mitigation".
6. Contacte a HUD y comuníquese con un consultante aprobado. El departamento de Housing and Urban Development (HUD) otorga información gratis ó una consulta a costo mínimo a nivel nacional. Los consultantes de HUD le podrán guiar a entender el proceso, sus opciones legales, organizar sus finanzas y representarlos en negociaciones con su prestamista si usted lo necesita. Encuentre una oficina de HUD cerca de usted llamando al (800) 569-4287 ó TTY (800) 877-8339.
7. Dele prioridad a sus gastos. Después de salud, mantener su casa sera su primera prioridad. Revise sus finanzas y vea en donde puede ahorrar dinero. Busque gastos innecesarios como por ejemplo cable, TV, membresías, entretenimiento que usted puede eliminar. Retrace los pagos en préstamos no asegurados hasta que pague su hipoteca.
8. Use su reserva. Tiene un segundo carro, joyas, aseguranza de vida que puede vender por dinero efectivo? Con esto usted podra poner al día algunas cuentas. Busque un trabajo extra para traer un ingreso adicional. Aunque estos esfuerzos parezcan insuficientes para traer sus cuentas al corriente, esto demostrará al banco los sacrificios que usted esta dispuesto ha hacer por mantener su hogar.
9. Evite compañías de "ayuda hipotecaria". Usted no debe pagar por recibir información para prevenir ejecución hipotecaria, utilice ese dinero para pagar su hipoteca. Para informarse acerca de las opciones que usted tiene comuníquese con un representante de su prestamista ó un consultante de HUD, ellos le darán información gratuita.
10. No pierda su casa ante las ejecuciones hipotecarias fraudulentas! Si alguien le dice que puede parar la ejecución hipotecaria inmediatamente y debe firmar un documento entregando el poder de actuar por usted, usted puede estar firmando el título de propiedad a otra persona y convertirse en un inquilino en su propia casa! Nunca firme un documento sin leer y entender los términos del documento, obtenga asesoría legal por parte de un abogado, un profesional en bienes raíces ó un consultante de HUD.

US Department of Housing and Urban Development

Pesticida y Químicos Alternativos

Cuando usted utiliza incorrectamente los pesticidas, usted podría estar contaminando el agua. Esto tambien ha eliminado insectos beneficiosos e inofensivos. Alternativas de pesticidas naturales pueden prevenir ambos daños irreversibles, al igual que le ahorrarán dinero. Considere alternativas naturales para pesticidas: Jabon insecticida sin detergente, ajos, spray de pimienta, 1 cucharadita de jabon líquido diluido en un gallon de agua, utilice agua de los utencilios, ó coloque agua con presion para esparcir los insectos.

Estas plantas tienen sus propios sistemas de defensas químicas, y cuando son plantadas cerca de flores y vegetales, algunos insectos no deseados se mantendran aljados de sus plantas especiales.

Ant - mint, tansy, pennyroyal / **Aphids** - mint, garlic, chives, coriander, anise / **Bean Leaf Beetle** - potato, onion, turnip / **Codling Moth** - common oleander / **Colorado Potato Bug** - green beans, coriander, nasturtium / **Cucumber Beetle** - radish, tansy / **Flea Beetle** - garlic, onion, mint / **Imported Cabbage Worm** - mint, sage, rosemary, hyssop / **Japanese Beetle** - garlic, larkspur, tansy, rue, geranium / **Leaf Hopper** - geranium, petunia / **Mexican Bean Beetle** - potato, onion, garlic, radish, petunia, marigolds / **Mice** - onion / **Root Knot Nematodes** - French marigolds / **Slugs** - prostrate rosemary, wormwood / **Spider Mites** - onion, garlic, cloves, chives / **Squash Bug** - radish, marigolds, tansy, nasturtium / **Stink Bug** - radish / **Thrips** - marigolds / **Tomato Hornworm** - marigolds, sage, borage / **Whitefly** - marigolds, nasturtium

-U.S. Department of Agriculture



If you are currently working with another Broker please do not consider this a solicitation.

