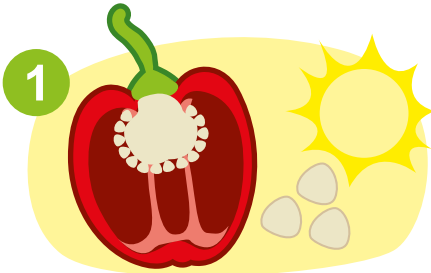


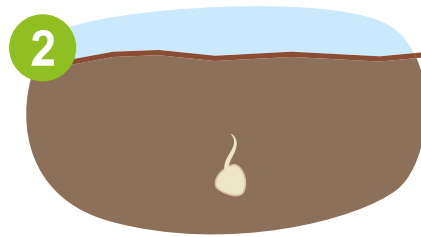


## ¿Cómo cultivar pimentones en casa?

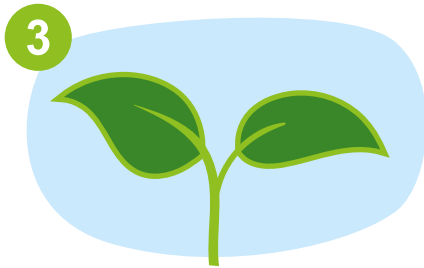
Que mejor que tener un pequeño huerto en casa, aprovecha el tiempo que pasamos en casa para cultivar tus propios pimentones en macetero.



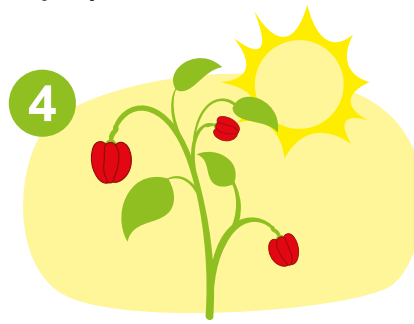
1 Deja secar las semillas de un pimentón al sol durante 3 días.



2 Siémbrales bajo 2 cm. de tierra y déjalas con luz indirecta.



3 Riega sin inundar 2 veces al día, cuando midan 10 cm. transplanta a un macetero de 30 cm.



4 Ahora déja el macetero directo bajo la luz del sol y verás como sus flores blancas se cubierten en pimentones.



### Beneficios de las golden berries

Alto contenido de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias

Son una buena fuente de vitaminas C, A, K1, E, B1, B2, B3, calcio y hierro.

- Altas en proteína.
- Protegen hígado y riñones.
- Mejoran el sistema inmunológico.
- Reducen el azúcar en la sangre.
- Disminuyen el colesterol.
- Protegen la piel.

Además ayudan a perder peso, ya que 100 grs. de golden berries equivalen a 53 calorías.

## No botes el chicle al suelo

Los pájaros atraídos por el olor dulce del chicle intentarán comerlo, el chicle se les pega en el piquito luego desesperados intentan sacárselo con sus patitas y terminan por morir sofocados.

**Envuelve tu chicle en un papel y bóttalo en un basurero.**

