



POTATOES

Grows in: 3 Months

Benefits: Reduces inflammation, enhances skin, supports digestion, treat kidney diseases

Cooking Method: Fried, boil, baked, mashed potatoes, and tater tots

LETTUCE



Grows in: 3 Months

Benefits: Helps you sleep better , prevents inflammation, keeps you hydrated , and control anxiety

Cooking Method : Chicken salad, sandwiches, and burgers, Food wraps for tofu, meat, and veggies

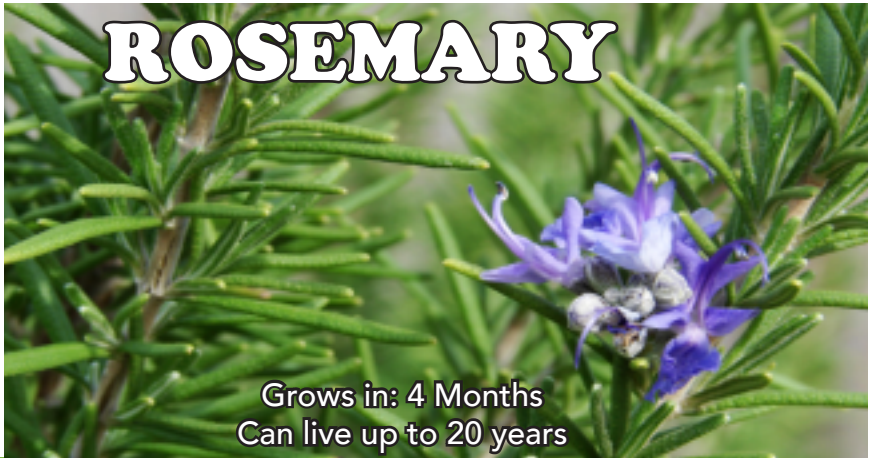
LECHUGA



Crece en: 3 Meses

Beneficios: lo ayuda a dormir mejor, previene la inflamación, lo mantiene hidratado y controla la ansiedad

Método de cocinar: Ensalada de pollo, sándwiches y hamburguesas, envolturas de alimentos para tofu, carne y verduras



ROSEMARY

Grows in: 4 Months
Can live up to 20 years

Benefits: Prevents indigestion, protects skin from cancer and UV rays, nourishes hair, prevent cancer

Cooking Methods: Steak seasoning, meat stews, rosemary bread, potato salads, and essence oil



ROMERO

Crece en: 4 Meses

Puede vivir hasta 20 años

Beneficios: Previene la indigestión, protege la piel del cáncer y los rayos UV, nutre el cabello, previene el cáncer

Métodos de cocinar: condimento de carne, guisos de carne, pan de romero, ensaladas de papa y aceite esencial.

SQUASH



Grows in: 3-4 Months

Benefits: Improves immune system, prevents inflammation, prevents infections ,improves lungs activity

Cooking Methods: Steamed, baked with salt, pepper and oil, squash soup, risotto, and squash casserole.

SQUASH



Crece en: 3-4 Meses

Beneficios: Mejora el sistema inmunológico, previene la inflamación, previene infecciones, mejora la actividad de los pulmones.

Métodos de cocinar: Cocido al vapor, al horno con sal, cocido con pimienta y aceite, sopa de calabaza, risotto y cazuela de calabaza.

Chamomile

Grows in: 3 Months

Benefits: Makes you sleep better, improves your heart health , helps manage anxiety, and depression

Uses: Essence oil, tea, decoration

Manzanilla

Crece en: 3 Meses

Beneficios: lo hace dormir mejor, mejora la salud de su corazón, ayuda a controlar la ansiedad y la depresión

Usos: Aceite Esencia, té, decoración.



Corn

Grows in: 3 Months

Benefits: Healthy eyes, helps prevent cancer, helps manage diabetes, and prevent anemia

Cooking Method: Roast, boil, stir fry with eggs, corn fritters, black beans and corn salad, and corn bread or cakes



Beneficios: ojos sanos, ayuda a prevenir el cáncer, ayuda a controlar la diabetes y previene la anemia

Método de cocinar: asado, hervido, salteado con huevos, frituras de maíz, frijoles negros, ensalada de maíz, y pan de maíz o pasteles

A photograph of several garlic bulbs and individual cloves resting on a rustic, weathered wooden surface. The garlic is white with some purple tinges at the base. The wood has a natural grain and some knots.

Garlic

Grows in: 1-2 Months

Benefits: Blood pressure, body immunity, removes toxins, and reduce cholesterol

Cooking Methods: Stir fries, garlic chicken, cooked with steaks, mashed potatoes, and roasted potatoes

Ajo

A photograph of several garlic bulbs and individual cloves scattered on a rustic, weathered wooden surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the garlic and the wood.

Crece en: 1-2 Meses

Beneficios: presión arterial, inmunidad del cuerpo, elimina toxinas y reduce el colesterol

Métodos de cocinar: Salteado, el pollo al ajo, cocinado con filetes, con puré de papas y papas asadas

Parsley



Grow in: 1-2 Months

Benefits: Fight skin cancer, prevents Diabetes, acts as antibiotic in body, and helps detoxify body

Cooking Methods: Soups, chicken stews, lasagna, and potato salad, and decorations on dishes



Perejil

Crece en: 1-2 Meses

Beneficios: Combate el cáncer de piel, previene la diabetes, actúa como Antibiótico en el cuerpo, y ayuda a desintoxicar el organismo

Métodos de cocinar: Sopas, guisos de pollo, lasaña, Ensalada De Patata, Y Decoraciones En Platos.



Carrots

Grows in: 2-4 Months

Benefits: Good for eyes, healthy heart, antioxidant, and good for brain

Cooking Methods: Stir fries, stuffings, green onion bacon wraps, green onion pancakes, potato salads, and decorations on top of dishes

Zanahorias

Crece en: 2-4 Meses

Beneficios: bueno para los ojos, corazón sano, antioxidante y bueno para el cerebro

Métodos de cocción: Revuelva las papas fritas, los rellenos, los envoltorios de tocino de cebolla verde, los panqueques de cebolla verde, las ensaladas de papas y los adornos sobre los platos

Green Onions

Grows in: 1-2 Months

Benefits: Prevents cancer, helps with digestion, controls diabetes and helps with hair growth

Cooking Methods: Stir fries, stuffings, green onion bacon wraps, green onion pancakes, potato salads, and decorations on top of dishes

Cebollas verdes

Crece en: 1-2 Meses

Beneficios: Previene el cáncer, ayuda con la digestión, controla la diabetes y ayuda con el crecimiento del cabello

Métodos de cocción: Revuelva las papas fritas, los rellenos, los envoltorios de tocino de cebolla verde, los panqueques de cebolla verde, las ensaladas de papas y los adornos sobre los platos



Chili Peppers

Grows in: 2-3 Months

Cooking Methods: Roasted potato salad, noodle salads, and meat salads, stir fries with meat or other vegetables, and chili with beans

Benefits: Cognitive function, reduce high blood pressure, and prevents heart disease



Chiles

Crece en: 2-3 Meses

Métodos de cocción: ensalada de papas asadas, ensaladas de fideos y ensaladas de carne, salteados con carne u otros vegetales y chili con frijoles

Beneficios: Función cognitiva, reduce la presión arterial alta y previene enfermedades del corazón



Mint

Grows in: 3 Months

Benefits: Digestion, improves teeth health, prevent dandruff, and improve blood circulation

Cooking Methods: Drinks like tea, lemon and cucumber water, and salad with meat

Uses: Toothpaste and beauty products

Menta

Crece en: 3 Meses

Beneficios: Digestión, mejora la salud dental, previene. caspa, y mejorar la circulación sanguínea

Métodos de cocción: bebidas como té, limón y agua de pepino, y ensalada con carne

Usos: Pasta de dientes y productos de belleza



SUNFLOWER

Grows in: 5 Months

Benefits: Moisturizes skin, strengthens hair, helps supports bone health, and helps with weight Loss

Cooking Method: Cooking Oil, roasted Seeds

Uses: Beauty Products like toner, essence oil, and flower as decoration



GIRASOL

Crece en: 5 Meses

Beneficios: humecta la piel, fortalece el cabello, ayuda a mantener la salud ósea y ayuda a perder peso

Método de cocción: aceite de cocina, semillas asadas

Usos: Productos de belleza como tóner, aceite esencial y flores como decoración

Basil

Grow in: 1 Week

Benefits: Healthy brain, manage stress, supports bone health, aid Metabolism, and prevents Cancer

Cooking Methods: Put in tomato sauce, put in pho, stir fries, drinks like lemonade, smoothies, and cocktail

Albahaca

Crece en: 1 Semana

Beneficios: cerebro saludable, control del estrés, ayuda a la salud ósea, ayuda al metabolismo y previene el cáncer

Métodos de cocción: póngalos en salsa de tomate, póngalos en pho, salteados, bebidas como limonada, batidos y cócteles

Kale

Grows in: 4 Months

Benefits: Helps with blood clotting, helps reduce cholesterol, and antioxidant support

Cooking Methods: Baked kale chips, soups, stir fries, and drinks

Col rizada

Crece en: 4 Meses

Beneficios: Ayuda con la coagulación sanguínea, ayuda a reducir Colesterol, y soporte antioxidante

Métodos de cocción: chips de col rizada al horno, sopas, papas fritas, y bebidas



Cucumbers

Grows in: 2 Months

Benefits: reducing the risk of cardiovascular disease, healthy weight management, and detoxifies the body

Cooking Methods: Salads, pickles, and eaten raw for hydration



Pepinos

Crece en: 2 Meses

Beneficios: reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, control de peso saludable y desintoxica el cuerpo

Métodos de cocción: ensaladas, encurtidos y se comen crudos
parahidratación



Celery

Grows in: 5 Months

Benefits: Helps fight inflammation, supporting good digestion, flushing out toxins, and speeding up weight loss

Cooking Methods: Salads, stews, soups, and eaten raw



Apio

Crece en: 5 Meses

Beneficios: Ayuda a combatir la inflamación, apoyando el biendigestión, enjuague las toxinas y acelera la pérdida de peso

Métodos de cocción: ensaladas, guisos, sopas, y se comen crudos



Beets

Grows in: 2 Months

Benefits: Helps prevent osteoporosis, treating anemia, treating constipation, and slowing down the growth of tumor

Cooking Method: Soups, salads, saute, roasted, and pickles.

Las remolachas



Crece en: 2 Meses

Beneficios: Ayuda a prevenir la osteoporosis, el tratamiento de la anemia, el tratamiento del estreñimiento y el retraso en el crecimiento del tumor

Método de cocción: Sopas, ensaladas, salteados, asados, y encurtidos



PAPAS

Crece en: 3 Meses

Beneficios: reduce la inflamación, mejora la piel, apoya la digestión, trata las enfermedades renales

Método de cocción: frito, hervir, al horno, puré de papas, y tater tots