



Haga clic [aquí](#) para leer este boletín en inglés, chino o ruso.

En el boletín de este trimestre:

- [Electrifique su vida](#)
- [Alimentación basada en plantas](#)
- [Reciclaje y desperdicio cero](#)
- [Transporte activo: participe en el Monster Bash](#)
- [Recursos hídricos](#)
- [Reinventando los materiales reciclados](#)

## Electrifique su vida



La pasada semana tuvieron lugar las visitas guiadas de hogares eléctricos, incluyendo cinco hogares de Mountain View. Lea más información sobre los hogares destacados en [el sitio web del evento](#).

¿Celebró usted el 4 de octubre el [día del aire limpio en California](#)? ¡Aún no es tarde! Tanto si es usted un propietario como si es un inquilino, ¡hay muchos recursos que le ayudarán a reducir su huella de carbono y su factura energética! La electrificación de su hogar puede incrementar su comodidad, la seguridad y la eficiencia energética. Encuentre cupones de descuento e incentivos, descubra contratistas o hable con

expertos en los sitios web [svcleanenergy.org](#) y [bayren.org](#)

## Alimentación basada en plantas

*Nuestro programa sobre una dieta basada en plantas se centra en promover elecciones de comida saludables y sostenibles, apoyando el acceso equitativo a comida saludable y concienciando a la opinión pública sobre la salud positiva y los impactos medioambientales de una dieta basada en plantas.*

### **¡Regístrese en el desafío de otoño Plantiful!**

Recordatorio: ¡el desafío de otoño Plantiful empieza el proximo lunes! Aprenda nuevas recetas y recursos mientras que reduce las emisiones de gases invernadero con Acterra y la Ciudad de Mountain View!

JOIN US AND FRIENDS!



# PLANTIFUL FALL



OCTOBER 23 - NOVEMBER 20

Sign up at [acterra.org/plantiful-fall](https://acterra.org/plantiful-fall)

## Calabaza de bellota rellena de otoño



¡Apreciamos que Connor W. nos haya enviado esta deliciosa receta de calabaza de bellota rellena de otoño! Connor creció degustando esta comida durante el otoño y disfruta incorporando calabaza en una variedad de alimentos de origen vegetal a lo largo de esta temporada. Encuentre ésta y más recetas de la comunidad en [EngageMV's Plant Based Eating page](#).

### Ingredientes:

- 2 calabazas de bellota
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- ~5-6 tallos de apio (unas 1.5 tazas picadas)
- 1 manzana, pelada y en cubitos
- 4 tazas de kale, se quitan los tallos y se cortan en trozos pequeños de 1-2"
- 1-1.5 tazas de picatostes (¡use picatostes libres de gluten o no lo agregue para obtener un relleno libre de gluten!)
- 1/3 de taza de arándanos rojos secos



### **Relleno:**

1. Saltee cebolla, ajo y apio picados en aceite de oliva a fuego lento por unos 5 minutos o hasta que la cebolla se reblandezca.

- 1/3 de taza de nueces pecanas picadas (salte este paso para obtener un relleno sin nueces)
- 1/4 de taza de hierbas aromáticas frescas picadas (yo usé 2 cucharadas soperas de hojas de tomillo fresco y 2 cucharadas soperas de salvia fresca picada para obtener un sabor clásico otoñal)
- Sal y pimienta

### **Instrucciones:**

#### **Asado de la calabaza de bellota:**

1. Precaliente el horno a unos 400 grados Fahrenheit.
2. Corte a la mitad dos calabazas de bellota y saque las semillas.
3. Pase un pincel untado en aceite de oliva por la 'carne' de la calabaza de bellota.
4. Ase por unos 30 minutos o hasta que la calabaza esté completamente cocinada.

#### **Notas:**

- Para tener desperdicio cero, la piel de la calabaza de bellota se puede comer si se ha cocinado lo suficiente y está blanda. De todos modos, la piel no es tan tierna como la del calabacín. Si usted planea consumir la piel, ase las mitades de las calabazas de bellota durante 5 minutos adicionales o más para asegurarse de que la piel estará blanda.

2. Añada hojas partidas de kale, manzana troceada y hierbas aromáticas. Cubra con una tapa y cocine el kale por unos 5 minutos, agitando cuando se necesario para evitar que se queme.
3. Añada nueces pecanas troceadas, arándanos rojos secos y picatostes, añada sal y pimienta al gusto y saltee por otros 1-2 minutos para permitir que todo se mezcle perfectamente. ¡Pruebe el relleno para comprobar que está a su gusto antes de rellenar la calabaza!
4. En este momento la calabaza debería estar completamente cocinada en el horno- compruébelo pinchando con un tenedor, el tenedor debería poder pincharse de forma fácil. Con cuidado rellene cada mitad de calabaza de bellota con el relleno. temperatura a 350F y coloque de vuelta las calabazas en el horno por otros 5 minutos o hasta que todo esté calentado por igual.
5. Enfríelo antes de servir y ¡disfrútelo!

[Clíque aquí para volver arriba](#)

## **Reciclaje y desperdicio cero**

### **Eventos**





### **Evento de destrucción de documentos**

**Sábado 4 de noviembre de 8:00 a. m. a 3:00 p. m. en la SMaRT Station, 301 Carl Road, Sunnyvale.**

Proteja su privacidad destruyendo de forma segura y reciclando documentos confidenciales como extractos bancarios, talones de pago, cheques cancelados y ofertas de tarjetas de crédito en este evento gratuito para los residentes de Mountain View y Sunnyvale. Se requiere prueba de residencia. La fila del evento se cierra a las 3 p. m. en punto. No se atenderá a quién llegue más tarde. Se permite un máximo de cinco bolsas o cajas de tamaño bancario por hogar. Visite [MountainView.gov/ZeroWasteEvents](https://MountainView.gov/ZeroWasteEvents).



### **Recicle su árbol festivo**

¡Reciclaje gratuito de árboles festivos! Para los residentes que tengan servicio de recogida de basura en la acera, los árboles se recogerán sin cargo adicional en su día de recolección semanal de compostaje entre el 26 de diciembre 2023 y el 19 de enero 2024. Asegúrese de que sigue las instrucciones para colocarlo afuera, eliminando las decoraciones y los soportes de metal o plástico. Los administradores de los apartamentos y los negocios pueden concertar una cita para la recolección de los árboles llamando a Recology Mountain View al 650-967-3034. Por favor, tenga en cuenta que durante este período, Recology no proporcionará citas adicionales. Para obtener más información, visite [MountainView.gov/CollectionCalendar](https://MountainView.gov/CollectionCalendar).

---

## **Trucos**

### **Composta y cubierta vegetal gratis**

¿Sabe usted que los materiales orgánicos que usted deposita en su contenedor verde de compostaje se transforman en composta, llena de nutrientes beneficiosos para favorecer el crecimiento de plantas nuevas? Los residentes pueden recoger composta gratuita así como cubierta vegetal pequeña marrón (hasta 96 galones de cada) de la

SMaRT Station (301 Carl Road, Sunnyvale) los siete días de la semana. Por favor, traiga su propio contenedor y prueba de residencia. Hay palas a su disposición en el lugar. Por favor, póngase en contacto con el 408-752-8530 para comprobar la disponibilidad o visite [MountainView.gov/Composting](http://MountainView.gov/Composting) para obtener más información.

---



### ¡Parece increíble que ya sea otoño!

Ahora que ya es otoño, por favor recuerde que las hojas y otros desperdicios de jardín siempre se deben descartar en su contenedor verde de compostaje. Las hojas y otros recortes de jardinería se envían a la planta procesadora de South Valley Organics de Recology en Gilroy donde se transforma en composta. La Ciudad entonces dispone de composta y cubierta vegetal gratuitas disponibles en la SMaRT Station en Sunnyvale como ya se ha dicho anteriormente. ¡Gracias por contribuir a cerrar el círculo y ayudar a Mountain View a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero!

Si su contenedor se ha llenado de demasiadas hojas otoñales, puede colocar hasta un máximo de dos contenedores adicionales de restos de jardinería utilizando bolsas grandes de papel para el césped y las hojas o bidones de plástico (no se admiten bidones metálicos ni bolsas de plástico). Los contenedores adicionales no deben ser más grandes de 32 galones en volumen y menos de 50 libras cada uno. Si usted tiene de forma habitual desperdicios de jardinería extras, ordene un contenedor más grande o uno más de forma adicional llamando a Recology al 650-967-3034 o a través de [ContactUsRMV@Recology.com](mailto:ContactUsRMV@Recology.com).

---

### Retorno de luces decorativas festivas

¿Tiene cadenas de luces festivas rotas o quemadas? Por la salud y seguridad de nuestra comunidad y del medio ambiente, estas luces no deben echarse ni en los contenedores de la basura ni en los contenedores de reciclaje. Se enredan en los centros de reciclaje y pueden dañar el equipo y/o causar retrasos. Encuentre la opción de descarte que funciona con usted:



- Entrega en la SMaRT Station en 301 Carl Road, Sunnyvale. Busque el contenedor de basura electrónica (e-waste, en inglés) en la zona de entrega de reciclables (Buy-Back, en inglés) y en el centro de recogida (Drop-Off Center, en inglés).
- Puede enviarlas por correo postal a través del [programa de recursos de reciclaje de luces festivas](#), que dona todas las ganancias a Toys for Tots y reciba un código de descuento para comprar luces nuevas.
- Elimínelas de forma segura concertando una cita gratuita para entregarlas en [HHW.org](http://HHW.org) o comuníquese en el 408-299-7300.

[Clíque para volver arriba](#)

## Transporte activo: participe en el Monster Bash



¡Participe en el [Monster Bash](#)! El festival de Halloween anual de Mountain View en Rengstorff Park

Únase a nosotros para dos paseos en bicicleta espectacularmente terroríficos el sábado 28 de octubre. [Vea las rutas aquí](#)

- 10 a. m. – El paseo en bicicleta para adultos parte del Centro de Tránsito de Mountain View
- 10:30 a. m. – El paseo en bicicleta para niños parte de la Biblioteca de Mountain View. Reúnase en la esquina SE de las calles Franklin y Mercy

El paseo en bicicleta para adultos se unirá al paseo en bicicleta para niños una vez que llegue a la biblioteca. Esté listo para montar en bicicleta y llevar su casco. Se admiten patines, patinetes, monopatines, bicicletas con ruedines y bicicletas sin pedales. ¡¡Se recomiendan disfraces para niños Y adultos!!!

---

Mire el circo de bicicletas en Rengstorff Park en las canchas de baloncesto para recibir un curso gratuito de entrenamiento en seguridad para ciclistas y peatones, para reparar una bicicleta de forma gratuita o para conseguir materiales educativos.





[Clíque para volver arriba](#)

## Recursos hídricos

### Transforme su jardín este otoño

El otoño es un momento perfecto para plantar un nuevo jardín. Las temperaturas cálidas del suelo del verano tardío y los días más frescos y cortos ayudan a las plantas a establecer unos sistemas de raíces fuertes. Valley Water ofrece diferentes programas de descuentos para los residentes de Mountain View para que actualicen sus jardines. Aprenda sobre cómo estos descuentos pueden ayudar en la transformación de su jardín.



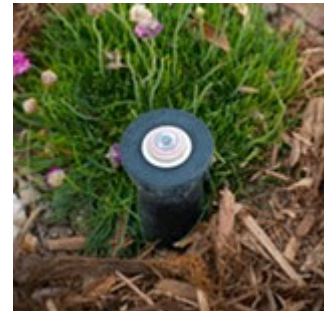
#### Transformación del jardín

Convierta un césped en un jardín con bajo uso de agua y reciba un descuento. Actualice a céspedes decorativos nativos o plantas perennes en flor como la salvia colibrí y la milenrama común.

Revise nuestra [información y recursos de jardinería](#) para obtener ideas sobre plantas o inspiración para diseños.

#### Actualización de equipo de irrigación

Reemplace un equipo de irrigación calificable con un equipamiento eficiente aprobado. Cambie un temporizador viejo para los aspersores por un controlador de irrigación basado en el tiempo atmosférico con un sensor de lluvias y cambie otros componentes de riego por ahorros de agua.





## Captura de agua de lluvia

Ahorre agua y reduzca el agua de escorrentía durante la temporada de lluvias capturando y almacenando el agua de lluvia. Añada un aspecto único y creativo a su jardín instalando un barril de lluvia, una cisterna o un jardín de lluvia.

[Obtenga más información y solicite un descuento hoy.](#)

---

Contacte con Recursos Hídricos de la Ciudad de Mountain View si tiene preguntas.

Recursos Hídricos | 650-903-6216 | [ConserveWater@MountainView.gov](mailto:ConserveWater@MountainView.gov)

[Clíque para volver arriba](#)

## Reinventando los materiales reciclados con funciones y propósitos

El personal de Servicios Comunitarios ha estado trabajando con una organización llamada CANVUS que recicla hojas de turbinas eólicas retiradas para hacer muebles funcionales. CANVUS tiene un programa de donante + recipiente que conecta las comunidades con organizaciones/negocios que ayudan a hacer espacios y lugares más sostenibles e interesantes. Dado que la Ciudad de Mountain View tiene un compromiso con las iniciativas ecológicas, CANVUS proporcionó a la Ciudad con la oportunidad de participar en el programa y tuvieron éxito en encontrar un patrocinador que financiara 6 bancos de sentarse. El personal buscará las localizaciones para esos bancos, incluyendo parques nuevos, que complementarán la estética, la utilidad y las características de esas piezas únicas. Se dará más información sobre este proyecto una vez que se hayan instalado. A continuación puede ver unas fotografías como ejemplo de los tipos de piezas que recibirá la Ciudad:



Para obtener más información sobre CANVUS, por favor

visite <https://www.gocanvus.com/>

FOLLOW US

