

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



7100 students in Western Nevada County will sample **Cilantro** this month through Sierra Harvest's Farm to School Program!



## Healthy Serving Tips:

- Make fresh salsa with chopped tomatoes (or mangoes in winter), cilantro, onion, jalapeno or dash chili powder, lime juice and salt
- Serve in salads, with Mexican food, or in fresh spring rolls

# Cilantro

Located on 9 acres of rolling hills in Browns Valley, Higareda Family Farm grows seasonal vegetables and citrus year round, and raises Animal Welfare Approved (AWA) eggs. The multigenerational family farm includes Sandra and Paco Higareda, their children and grandchildren and Paco's father. The Higaredas began farming on their land in 2012, and now have 3 acres in production, and are CCOF-certified organic. They have vegetable fields and pasture for their chickens. Sandra believes that chickens deserve the highest-welfare practices. "I try to work to make their environment as natural as possible. In return for the products they give us, we try to give them the best life possible!" Their seasonal produce and delicious eggs can be found at Briar Patch Food Co-op. Watch the video: <https://www.youtube.com/watch?v=W1axZbpERJc&t=2s>

## Cilantro Pesto

Recipe by Shauna Schultz  
Serves 8, Preparation time: 5 minutes

2 small or 1 large bunch cilantro, washed, very bottom of stems trimmed  
¼ cup water  
Juice of one lime  
½ cup pumpkin seeds (or any nut or seed of your choice)  
2 garlic cloves  
Pinch of salt and black pepper  
¼ cup olive oil or any nut based oil

Combine cilantro, water, lime juice, pepitas, garlic, salt, pepper and oil in a food processor. Process until smooth. *Per Serving: 110 calories, 3g protein, 2g carbohydrate, 11g fat (1.5g saturated), 0 mg cholesterol, 52 mg sodium, 0.5g fiber*



If your student is eligible for free/reduced school meals, you likely qualify for CalFresh, which can help you afford healthy and nutritious food:

[C4Yourself.com](http://C4Yourself.com)



# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

## Cilantro

Ubicada en 9 acres de colinas en Browns Valley, Higareda Family Farm cultiva vegetales y cítricos, y cría huevos aprobados por el Bienestar Animal (AWA). La granja familia esta cultivada por Sandra y Paco Higareda, sus hijos y nietos y el padre de Paco. Los Higaredas comenzaron a cultivar su terreno en 2012, y ahora tienen 3 acres en producción, certificados orgánicos por CCOF. Tienen pastos para sus pollos. Sandra cree que las gallinas merecen las prácticas de mayor bienestar. "Intento trabajar para que su entorno sea lo más natural posible. A cambio de los productos que nos dan, intentamos darles la mejor vida posible" Sus vegetales (cilantro incluido) y deliciosos huevos se pueden comprar en Briar Patch Food Co-op. Mira el video: <https://www.youtube.com/watch?v=W1axZbpERJc&t=2s>

La Cosecha del Mes esta patrocinado por



¡7100 estudiantes en Western Nevada County tomarán muestras de Cilantro este mes a través del Programa Farm to School de Sierra Harvest!

## Pesto de Cilantro

Receta de Shauna Schultz  
8 porciones, preparación: 5 minutos

2 racimos pequeños de cilantro, o 1 racimo grande, lavado, el fin de los tallos recortados

¼ taza de agua

Jugo de un limón

½ taza de pepitas

2 dientes de ajo

Pizca de sal y pimienta negra

¼ taza de aceite de oliva

Combine cilantro, agua, jugo de limón, pepitas, ajo, sal, pimienta y aceite en un procesador de alimentos. Procesar hasta que quede suave.

*Por ración: 110 calorías, 3 g de proteínas, 2 g de carbohidratos, 11 g de grasa (1.5 g saturados), 0 mg de colesterol, 52 mg de sodio, 0.5 g de fibra*



### Ideas para servir:

- Prepare salsa fresca con tomates picados (o mangos en invierno), cilantro, cebolla, chile jalapeño, jugo de limón y sal.
- Sirva en ensaladas o con comida mexicana.



Si su estudiante es elegible para recibir comidas en la escuela gratuitas o reducidas, es probable que califique para CalFresh, un programa de asistencia para comprar alimentos saludables y nutritivos:

[www.getcalfresh.org/?new\\_locale=es](http://www.getcalfresh.org/?new_locale=es)



