

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



Jicama



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



- Healthy Serving Tips:**
- always peel jicama root
 - slice into sticks and serve with dips like hummus
 - chop and add to salads
 - chop and sprinkle with chili powder and lemon or lime juice for a refreshing snack

Jicama Orange Salad

Adapted from *Fields of Greens*

- 1 small jicama, peeled and cubed
- 5 mandarins or 3 oranges, peeled & sliced
- 3 radishes, thinly sliced

Dressing :

- $\frac{3}{4}$ cup fresh-squeezed mandarin or orange juice
- 1 Tbsp. rice vinegar
- $\frac{1}{8}$ tsp. salt
- Pinch cayenne pepper (optional)

Whisk together the dressing ingredients and toss with the jicama, oranges and radishes.

JSM Organics is a certified organic farm located in the beautiful rolling hills of Royal Oaks/Aromas, California in Monterey County. The JSM team is dedicated to producing the highest quality produce and providing affordable and accessible organic food. Javier Zamora, the founder of JSM Organics, grew up farming in Mexico, went to college at age 41, and then started his own farm here in California. He started growing jicama because it was one of his favorite foods growing up. You can find his strawberries, avocados and jicama at the Briar Patch Coop.

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



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Jicama



La Cosecha del Mes esta patrocinado por



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

Ensalada de Jicama y Naranja

1 jicama pequeña, pelada, en cubos.
5 mandarinas o 3 naranjas, peladas y rebanadas
3 rábanos, en rodajas finas

$\frac{3}{4}$ taza de jugo de mandarina o naranja recién exprimido
1 cucharada vinagre de arroz
1/8 cucharadita sal
1/8 cucharadita pimienta de cayena

Mezcle los ingredientes del aderezo y mezcle con la jicama, las naranjas y los rábanos.

JSM Organics es una granja orgánica certificada ubicada en las hermosas colinas de Royal Oaks / Aromas, California, en el condado de Monterey. El equipo de JSM se dedica a producir productos de la más alta calidad y a proporcionar alimentos orgánicos asequibles y accesibles. Javier Zamora, el fundador de JSM Organics, creció en una familia de agricultores en México, fue a la universidad a los 41 años y luego comenzó su propia granja aquí en California. Comenzó a cultivar jicama porque era una de sus comidas favoritas cuando era niño. Puedes encontrar sus fresas, aguacates y jicama en Briar Patch Coop.



Ideas para servir:

- Siempre pele la cascara del jicama
- Cortar en palitos y servir con hummus
- agregar a las ensaladas
- Picar y mezcle con chile en polvo y jugo de limón



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

