

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



Mandarinas



La cosecha del mes está patrocinada por



¡7100 estudiantes en Western Nevada County tomarán muestras de mandarinas “murcott” este mes a través del Programa Farm to School de Sierra



Ideas para servir:

- Excelente en almuerzos escolares
- Añadir a los batidos
- Añadir a las ensaladas, o ensaladas de frutas
- Coloque estratos de mandarina con yogur, kiwis y frambuesas congeladas en un vaso para un delicioso postre

Ensalada de Mandarina e Espinaca

4 mandarinas “murcott”, peladas y divididas en secciones
4 tazas de hojas de espinaca
½ taza de arándanos secos o pasas
¼ taza de cebolla roja o verde, picada
4 oz de queso feta o queso de cabra desmenuzado
½ taza de nueces o almendras tostadas picadas

Vinagreta:

1/2 taza de aceite de girasol
2 mandarinas, peladas.
1 cucharada de vinagre
½ cucharadita de sal
Combine en la licuadora, o exprimir las mandarinas y batir los ingredientes.
Receta por Marisha Finkler

Las dulces mandarinas “murcott” para la cosecha del mes provienen de *Wild River Marketing, Inc.*, un productor certificado por CCOF de fruta fresca cultivada en California. El nombre de Wild River se inspiró en la ubicación de su granja junto al río Yuba y su compromiso con las prácticas agrícolas orgánicas y sostenibles. La familia Nolan ha cultivado sus tierras durante más de cinco décadas. Sus productos incluyen mandarinas de murcott y satsuma, disponibles en temporada, ciruelas y pluots, kiwi verde y tropikiwi (kiwi de oro). wildriverfruit.com



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



Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



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



Healthy Serving Tips:

- Pack in school lunches
- Add to smoothies
- Add to salads, or fruit salads
- Layer mandarin sections with yogurt, kiwis and frozen berries in a dessert glass for a delicious parfait

Murcotts



Murcott Spinach Salad

Serves: 4 Prep time: 5 min

4 murcott mandarins, peeled and divided into sections
4 cups baby spinach leaves
½ cup dried cranberries or raisins
¼ cup thinly-sliced red or green onion
4 oz crumbled feta or goat cheese
½ cup chopped toasted walnuts or almonds

Dressing:

1/2 cup sunflower oil
2 murcott mandarins, peeled
1Tbsp apple cider vinegar
½ tsp salt
Combine in blender, or juice mandarins and whisk together.

Recipe by Marisha Finkler

Sweet and juicy murcott mandarins for Harvest of the month come from *Wild River Marketing, Inc.*, a CCOF-certified grower-marketer of California-grown fresh fruit. The *Wild River* name was inspired by their farm's location alongside the Yuba River and their commitment to organic and sustainable farming practices.

Wild River's orchards thrive, naturally nourished by the fertile topsoil deposited by the river's flood cycle. The Nolan family has farmed their land for over five decades. Their products include seasonally-available murcott and satsuma mandarins, plums and pluots, green kiwifruit and tropikiwi (gold kiwifruit).

wildriverfruit.com



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

