

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



Strawberries



7500 students in Nevada County will sample **strawberries** this month through Sierra Harvest's Farm to School Program!

Strawberry-Basil Popsicles

Recipe by Shauna Schultz

Serves 6 Prep time: 5 minutes

Basil simple syrup (for 4 batches):

- ½ cup sugar
- ½ cup water
- 4 large sprigs basil

- 2 cups **strawberries**
- 2 cups unsweetened coconut water

Prepare basil simple syrup: Bring water and sugar to a low boil and stir until sugar dissolves. Turn off heat and add basil sprigs. Allow to cool, about 10 minutes. Discard basil sprigs and transfer to a jar. Save extra to use later.

Combine ¼ cup basil simple syrup with strawberries and coconut water in a blender and process until smooth. Pour into popsicle molds and freeze.

JSM Organics is a certified organic farm located in the beautiful 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.

You can find his strawberries, avocados and jicama in season at the Briar Patch Coop.



Healthy Serving Tips:

- Use fresh strawberries in place of jam on sandwiches or toast
- Slice over oatmeal, cereal or yogurt
- Add sliced berries to salads
- Add to smoothies



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

Fresas



La Cosecha del Mes esta patrocinado por

¡7500 estudiantes en Nevada County tomarán muestras de **fresas** este mes a través del Programa Farm to School de Sierra Harvest!



Paletas de Fresa y Albahaca

Receta por Shauna Schultz
½ taza de azúcar
½ taza de agua
4 ramitas grandes de albahaca
2 tazas de **fresas**
2 tazas de agua de coco sin azúcar

Prepare el jarabe de albahaca: haga hervir el agua y el azúcar y revuelva hasta que el azúcar se disuelva. Apague el fuego y agregue ramitas de albahaca. Dejar enfriar unos 10 minutos. Deseche las ramitas de albahaca y transfiera a un frasco. Guardar extra para usar más tarde. Combine ¼ taza del jarabe con fresas y agua de coco en una licuadora y procese hasta que quede suave. Verter en moldes de paletas y congelar.

JSM Organics es una granja orgánica certificada ubicada en 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. Vende sus fresas, aguacates y jícama en Briar Patch Coop.

- Ideas para servir:**
- Use fresas frescas en lugar de mermelada en sándwiches o pan
 - Rebanar fresas sobre avena o yogurt
 - Agregue rebanadas a las ensaladas
 - Añadir a los batidos.

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

