

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



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



Healthy Serving Tips:

- Sprinkle on top of salads for an extra kick of nutrition
- Add to sandwiches, wraps, or stir fries
- Chefs use microgreens as a beautiful, edible garnish

Microgreens



Bryan at Natural Trading Company Farm

Turkey Wrap with Microgreens

This recipe was one of the winners of the 2018 Jr. Iron Chef competition at Nevada Union High School!

Ingredients:

- 1 whole wheat tortilla
- 1/3 cup hummus
- 3 ounces deli or shredded turkey
- 2 slices cucumber
- Handful of fresh spinach
- Sliced tomato
- 1/4 of an avocado, sliced
- Handful microgreens
- Sliced up basil leaves

1. Spread hummus on the bottom 1/3 of wrap, about 1/2 inch from the bottom edge but spreading out the side edges.
2. Layer cucumber, spinach leaves, tomatoes, avocado slices, micro greens, and basil.
3. Fold the wrap tightly, as you would a burrito, tucking in all of the veggies with the first roll, then rolling firmly to the end. Cut in half and enjoy.

The Natural Trading Company organic farm is on 40 beautiful acres in Newcastle Ca. They grow a fantastic variety of fruits, vegetables, and herbs including over 5 different types of kale, many kinds of tomatoes, and persimmons on their 50+ year old trees. They also grow year-round, greenhouse-grown wheatgrass, pea shoots, and sunflower greens. NTC offers their harvest at year-round farmers markets, a CSA (Community Supported Agriculture program), and the Auburn Bodega. You can find their greens locally at Briar Patch Coop, Sacramento Natural Foods Coop, Sunrise Natural Foods, Whole Foods, and other natural foods stores.



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

La Cosecha del Mes esta patrocinado por



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



Ideas para servir:

- Espolvoree encima de las ensaladas para toque extra de nutrición.
- Agregue a sándwiches, envolturas o salteados
- Los chefs usan microgreens como un adorno hermoso y comestible.

Microgreens



Bryan a Natural Trading Company Farm

La granja orgánica de Natural Trading Company se encuentra en 40 acres hermosos en Newcastle Ca. Cultivan una fantástica variedad de frutas, verduras y hierbas que incluyen más de 5 tipos diferentes de col rizada, muchos tipos de tomates y caquis en sus árboles de más de 50 años. También crecen durante todo el año, pasto de trigo, brotes de guisantes y verdes de girasol cultivados en invernadero. NTC ofrece su cosecha en los mercados de agricultores durante todo el año, un CSA (programa de agricultura apoyada por la comunidad) y la Bodega Auburn. Puede encontrar sus verduras a nivel local en Briar Patch Coop, Sacramento Natural Foods Coop, Sunrise Natural Foods, Whole Foods y otras tiendas de alimentos naturales.

Envoltura de Pavo con Microgreens

¡Esta receta fue uno de los ganadores de la competencia Iron Chef 2018 en Nevada Union High School!

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo integral
- 1/3 taza de hummus
- 3 onzas de deli o pavo desmenuzado
- 2 rodajas de pepino
- Puñado de espinacas frescas
- rodajas de tomate
- 1/4 de aguacate en rodajas
- Puñado de microgreens
- hojas de albahaca en rodajas

1. Extienda el hummus en la parte inferior 1/3 de la envoltura, aproximadamente a 1/2 pulgada del borde inferior pero extendiendo los bordes laterales.
2. Coloque capas de pepino, hojas de espinaca, tomates, rodajas de aguacate, microgreens y albahaca.
3. Doble bien la envoltura, como lo harías con un burrito, metiendo todas las verduras con el primer rollo y luego enrollando firmemente hasta el final. Cortar por la mitad y disfrutar.



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

www.getcalfresh.org/?new_locale=es

