

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



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



## Healthy Serving Tips:

- Add mandarins to green salads.
- Squeeze juice of citrus fruits over chicken and fish to make tender and juicy.
- Use juice to make reduced fat salad dressings.
- Dip satsuma segments into lowfat flavored yogurt.

# Satsumas



Rich Johansen at Johansen Ranch

## Breakfast Fruit Cup

Ingredients:

- 2 satsuma mandarins, peeled and segmented into bite size pieces
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 1 tablespoon raisins
- ½ cup lowfat vanilla yogurt
- ½ teaspoon ground cinnamon

1. In a small bowl, combine satsumas, bananas, and raisins.
2. Divide fruit equally into 4 bowls.
3. Put a rounded tablespoon of yogurt over fruit in each bowl.
4. Sprinkle with equal amounts of ground cinnamon before serving.

Johansen Ranch is a 77-acre certified organic farm in Orland. It is family-owned and operated by Mila, Olivia, and Rich Johansen, who celebrated 100 years as a family farm in 2010. In addition to satsumas, they grow clementine mandarins, navel and blood oranges, Meyer lemons, olive oil, persimmons, pomegranates, figs, pluots, summer melons and winter squash.



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

## Mandarinas Satsumas



Rich Johansen a Johansen Ranch

La Cosecha del Mes esta patrocinado por

**BRIARPATCH  
FOOD CO OP**

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



### Healthy Serving Tips:

- Agregue mandarinas a las ensaladas verdes.
- Exprima el jugo de cítricos sobre el pollo y el pescado para que estén tiernos y jugosos.
- Use jugo para hacer aderezos para ensaladas bajos en grasa.
- Mete segmentos de satsuma dentro de yogur bajo en grasa.

### Desayuno Fruit Cup

Ingredientes:

- 2 mandarinas satsuma, peladas y segmentadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y en rodajas
- 1 cucharada de pasas
- 1/3 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de canela molida

1. En un tazón pequeño, combine satsumas, plátanos y pasas.
2. Divida la fruta por igual en 4 tazones.
3. Coloque una cucharada redondeada de yogur sobre la fruta en cada tazón.
4. Espolvorea con la misma cantidad de canela molida antes de servir.

Johansen Ranch es una granja orgánica certificada de 77 acres en Orland. Es propiedad de una familia y está operado por Mila, Olivia y Rich Johansen, quienes celebraron 100 años como granja familiar en 2010. Además de satsumas, cultivan mandarinas clementinas, ombligos y naranjas sanguinas, limones Meyer, aceite de oliva, caquis, granadas, higos, pluots, melones de verano y calabazas de invierno.



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](http://www.getcalfresh.org/?new_locale=es)

