

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



Celery

Celery from Mountain Bounty Farm, Nevada City!



Ants on a Log

Serves: 5-8, Prep time: 5 min

- 5 stalks celery
- 2 Tbsp. peanut butter or other nut butter
- ¼ cup packed raisins

Chop celery stalks into 15 sticks. Spread nut butter onto sticks, top with raisins.

Variations: Try filling celery stalks with hummus or herbed goat cheese and topping with sliced cherry tomatoes or olives for “caterpillars” on a log.

Mountain Bounty is a 50-acre organic family farm located on the San Juan Ridge near Nevada City, California. They are the oldest and largest CSA farm in the Sierras. They provide weekly boxes of delicious, fresh produce year-round to their members throughout Nevada County. John Tecklin started Mountain Bounty Farm in 1997. Since then, Mountain Bounty has become an increasingly collaborative effort, with a team of farmers working together.

Healthy Serving Tips:

- Eat celery sticks raw with different dips: hummus, spreadable cheese, baba ghanouj, Greek yogurt or ranch dip, nut butters, bean dip or guacamole
- Chopped celery leaves are delicious in soup and salads
- Blend it with lime juice and spices- a fresh salsa verde

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults
Males	2½ - 5 cups/day	4½ - 6½ cups/day
Females	2½ - 5 cups/day	3½ - 5 cups/day



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Apio

Desde Mountain Bounty Farm en Nevada City!



La Cosecha del Mes esta patrocinado por

**BRIARPATCH
FOOD CO OP**



Palitos con Hormigas

- 5 tallos de apio
 - 2 cucharadas. mantequilla de maní u otra nueces
 - ¼ de taza de pasas
- Unte la mantequilla de nueces en los palitos y cubra con las pasas.

Variaciones: Llene los tallos de apio con hummus o queso de cabra con hierbas y cubrir con rodajas de tomates cherry o aceitunas para palitos con "orugas".

Mountain Bounty es una granja familiar orgánica de 50 acres cerca de Nevada City, California. Tienen un programa CSA (agricultura apoyada por la comunidad) que es el más grande de la región de la Sierra Nevada. Cada semana brindan cajas de productos deliciosos y frescos durante todo el año a sus miembros en todo el condado. John Tecklin comenzó Mountain Bounty Farm en 1997. Desde entonces, se ha convertido en un esfuerzo más colaborativo, con un equipo de agricultores trabajando juntos.

Ideas para servir:

- Coma palitos de apio crudos con hummus, queso de cabra, baba ghanouj, yogur Griego o salsa "ranch", mantequilla de nueces, salsa de frijoles o guacamole
- Las hojas de apio picado son deliciosas en sopa y ensaladas
- Mezcle con jugo de limón, jalapeño y sal para una salsa verde fresca

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales

	Niños, 5-12	Adolescentes y Adultos, 13+
Hombres	2½ - 5 tazas/día	4½ - 6½ tazas/día
Mujeres	2½ - 5 tazas/día	3½ - 5 tazas/día

cal fresh
BETTER FOOD FOR BETTER LIVING

