



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Fevereiro de 2021 / Edição 7



Receita de Heather: Stir Fry de brócolis e frango

Este prato preparado em estilo stir fry combina bem com arroz ou macarrão instantâneo de arroz.

INGREDIENTES:

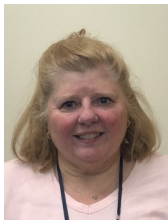
- 2/3 da xícara de molho de soja
- ¼ da xícara de açúcar mascavo
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- 1 pitada de pimenta vermelha em flocos, ou a gosto
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de chá de óleo vegetal, ou a gosto
- 3 metades de peito de frango sem pele e sem osso, cortadas em pedaços
- 1 cebola cortada em fatias
- 3 xícaras de floretes de brócolis

MODO DE PREPARO:

1. Misture o molho de soja, o açúcar mascavo, o gengibre e os flocos de pimenta vermelha em uma tigela para dissolver o açúcar no líquido. Separadamente, misture a água e o amido de milho em uma tigela pequena, mexa com uma batedeira até que o amido de milho se dissolva completamente.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo alto. Frite o frango e a cebola em óleo quente até que o frango deixe de ficar rosado no centro e a cebola esteja macia, de 5 a 7 minutos. Misture os brócolis com o frango e a cebola, refogue até que os brócolis estejam quentes, cerca de 5 minutos. Separe a mistura de frango e legumes no canto da frigideira.
3. Despeje a mistura de molho de soja na parte vazia da frigideira. Adicione a pasta de amido de milho na mistura de molho de soja até que a cor fique consistente. Mova o frango e os vegetais de volta para o centro da panela. Refogue até o molho engrossar e cobrir o frango e os vegetais, por cerca de mais 5 minutos.



Heather Paterson é a Gerente de Refeições da ONT. Suas receitas deliciosas convertem-se em refeições e estão disponíveis gratuitamente para retirada todas as quartas-feiras das 16h00 às 18h00, na Igreja Congregacional da Main Street, localizada no 145 da Main St., em Amesbury.



Perfil do voluntário : Mary Ellen Jutras

Quando Mary Ellen Jutras se envolveu pela primeira vez com a ONT há vários anos, ela trabalhava para um banco em Boston na divisão de moradias populares. Mary Ellen compreendeu a conexão entre a insegurança habitacional e a insegurança alimentar e, como moradora de Amesbury, ela queria ajudar a sua comunidade local.

Inicialmente incapaz de se voluntariar devido ao seu horário de trabalho e deslocamento, Mary Ellen começou fazendo doações para a ONT por meio de dedução na folha de pagamento. Ela começou a trabalhar como voluntária nas manhãs de sábado no mercado, quando o Jardis-Taylor Center foi inaugurado. Ao longo dos anos, Mary Ellen se voluntariou para fazer a admissão de novos participantes do programa, fazer o check-out, ajudar a carregar mantimentos até os veículos dos participantes e, pouco antes da chegada da COVID, ela estava ajudando a preparar o mercado antes da abertura. Desde a COVID, Mary Ellen tem ajudado a embalar itens não perecíveis nos pedidos de comida dos participantes.

Mary Ellen diz que continua a ser voluntária na ONT porque "Eu sei o que isso significa para as pessoas e que diferença pode fazer". Mary Ellen gosta da camaradagem dos outros voluntários: "Todos aqui são abertos, generosos, genuínos e estão querendo ajudar". Quando questionada se havia algo que ela queria que os convidados soubessem sobre ela ou sobre o voluntariado na ONT, ela disse: "Ainda que você ache que não há ninguém por aí que se importe, todos aqui (na ONT) se importam." .

Atualização SNAP

O presidente Biden assinou recentemente uma ordem executiva aumentando a quantia que obterão as famílias que já recebem a concessão máxima do SNAP. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, por sua sigla em inglês) está consultando o Departamento de Justiça sobre ter autoridade legal necessária para implementar essa mudança, que afetaria aproximadamente 40% das famílias participantes do SNAP em todo o país. O USDA também fará uma revisão, reavaliando a fórmula usada para determinar os benefícios do SNAP, chamada de Plano Alimentar Econômico. Além disso, foram feitas mudanças que tornam mais fácil a qualificação de alguns estudantes universitários para o SNAP.

Atualização sobre a Transferência Eletrônica de Benefício devido à Pandemia (P-EBT, por sua sigla em inglês)

Os alunos qualificados receberão fundos do P-EBT no dia 25 de cada mês, para o restante do ano letivo de 2020-2021. Se você já recebeu os benefícios do P-EBT, verifique o seu cartão EBT ou P-EBT no dia 25 de cada mês. Se você foi recentemente considerado elegível para o P-EBT, você receberá uma carta e um cartão pelo correio do Departamento de Assistência Transicional (DTA, por sua sigla em inglês). Para obter mais informações sobre o P-EBT, acesse o site <https://www.map-ebt.org>. Além disso, um dos decretos executivos assinados pelo presidente Biden aumentará os valores do P-EBT em 15%. O DTA está aguardando orientação federal sobre como fazer a implementação, portanto, mais detalhes virão no futuro.

Solicite sua inscrição no SNAP por telefone!

Our Neighbor's Table é um Parceiro do SNAP Outreach. Podemos ajudar você a fazer sua inscrição no SNAP (cupons de alimentação) por telefone. Ligue para Tress no número 978-388-1907, ramal 18 para se inscrever, obter ajuda com um processo do SNAP em aberto ou tirar suas dúvidas sobre o SNAP.



Os benefícios do SNAP são depositados em um cartão eletrônico que é usado como um cartão de débito ou um cartão bancário, e pode ser usado na maioria dos supermercados, lojas de conveniência e em alguns estabelecimentos tipo farmers' market. Existem diretrizes de renda aplicáveis. Este projeto recebeu fundos pelo menos parcialmente de verbas federais do USDA. Esta instituição propicia oportunidades iguais. O logo do SNAP é uma marca comercial do Departamento da Agricultura dos EUA. O USDA não recomenda nenhuma mercadoria, serviço ou empresa.



Recurso da comunidade: Ajuda Transitória a Famílias com Filhos Dependentes (TAFDC, por sua sigla em inglês)

A TAFDC é um benefício em dinheiro financiado pelo governo federal para famílias com filhos menores de 18 anos, incluindo pais adolescentes e mulheres grávidas cujo filho deve nascer em menos de 4 meses. Em Massachusetts, o TAFDC é administrado pelo Departamento de Assistência Transicional.

Para obter a TAFDC, uma família deve atender aos requisitos básicos:

- Morar em Massachusetts
- Incluir um cidadão americano ou uma pessoa com status legal de não cidadão
- Cumprir os limites de renda e bens

Para ser elegível para a TAFDC, a renda bruta da família não deve exceder os limites de renda com base no tamanho da família e no tipo de habitação em que vive. A renda que você não recebe habitualmente não conta para o limite. Não inclua a renda de membros da família que recebem a Renda de Segurança Suplementar (SSI, por sua sigla em inglês) ou filhos adotivos/em acolhimento, nem os inclua no número de pessoas que moram na casa.

LIMITES DE RENDA MENSAL:

Nº de pessoas que moram na casa	Habitação pública/subsidiada	Habitação privada
1	\$427	\$467
2	\$540	\$580
3	\$652	\$692
4	\$760	\$800
5	\$871	\$911
6	\$986	\$1,026
7	\$1,097	\$1,137
8	\$1,207	\$1,247
9	\$1,317	\$1,357
10	\$1,428	\$1,468

Cada membro adicional que mora na casa +\$116 +\$116

Os limites de renda são diferentes para os pais adolescentes. Esses limites podem ser encontrados no site <https://www.mass.gov/service-details/check-tafdc-eligibility-and-how-to-apply>

DEDUÇÕES: Uma dedução é o valor da sua renda que não conta. Se a sua renda é proveniente de um trabalho, as deduções são permitidas da seguinte forma:

- \$200 dólares
- Gastos com cuidados infantis (aplicam-se restrições)

LIMITE DE BENS: Os bens totais da sua família geralmente não podem chegar a mais de \$5.000 dólares.

Se você doar bens para se qualificar para a TAFDC, você não é elegível.

Certas coisas, como a casa em que sua família mora e seu carro principal, não contam como bens.

PARA SE INSCREVER: Você pode se inscrever para a TAFDC ligando para o DTA no número (877) 382-2363 ou fazer a inscrição on-line através do site <https://dtaconnect.eohhs.mass.gov>

Atualização sobre o mercado

A ONT será fechada se houver grandes tempestades de neve. Por favor, verifique as nossas redes sociais ou ligue para saber das atualizações quando houver ocasiões de muita neve.

Queremos agradecer a todos por respeitarem os nossos voluntários, ao usar a máscara para interagir com eles.

Continue a usar a máscara para pegar as suas compras.

Também pedimos que você desligue o seu carro quando os voluntários estiverem fazendo o carregamento das suas compras. Agradecemos a sua paciência e compreensão.

Temos um novo sistema de telefonia na ONT. Por favor, tenha paciência conosco enquanto resolvemos os problemas do sistema. Se você precisar fazer um pedido de comida, ligue das 9h às 15h, de terça a sexta-feira, e pressione a tecla 2 para obter ajuda.



Ainda dá tempo de solicitar a **Assistência de Combustível**

Até os locatários cujo aquecimento está incluído no aluguel podem se inscrever. As diretrizes para o limite de renda são mais altas do que as do SNAP e do MassHealth.

Para obter uma inscrição, ligue para o escritório da Ações Comunitárias de Haverhill no telefone 978-373-1971, ramal 218.

Localização e horários do Market em Amesbury:

Main St. 194, Amesbury

Quartas-Feiras: 10h00 - 13h00 e 14h00 - 16h00

Quintas-Feiras: 12h00 - 15h00 e 16h00 - 18h00

Sextas-Feiras: 9h00 - 12h00 e 13h00 - 15h00

Sábados: 9h00 - 13h00

Market em Newburyport: Quintas-feiras, 10h00 – 12h00

Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Market em Merrimac: Merrimac Market: O mercado móvel de Merrimac está temporariamente suspenso. Os participantes da ONT que moram em Merrimac estão convidados a retirar as suas compras nas lojas em Amesbury ou Newburyport.

Os pedidos de supermercado podem ser feitos on-line ou por telefone até às 15h do dia anterior à coleta. Encomende os seus mantimentos no site ourneighborstable.org/getfood

Perguntas? Comentários? Sugestões para as newsletters futuras? Telefone ou mande um e-mail para a Tress, Defensora dos Recursos de Alimentação da ONT: (978) 388-1907 ramal 18 ou mande um e-mail para tress@ourneighborstable.org

Our Neighbors' Table

194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907

www.ourneighborstable.org