



# Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Setembro de 2020 / Edição 2

## Lasanha Mexicana da Heather

- Azeite de oliva extra virgem
- 1,5 libras (6,8 kg) de carne moída ou peru
- 1 colher de sopa de tempero para taco
- 1 lata de feijão frito ("refried beans") de 14 oz (400 g)
- 2 cebolas médias picadas (2 1/2 xícaras)
- 1 pimentão vermelho picado, retirar o caule e as sementes (1 xícara)
- 3 dentes de alho, descascados e picados
- 1 lata de 28 oz (800g) de tomates triturados ou cortados em cubos com pimentas verdes mexicanas, de preferência "assadas no fogo" ("Fire Roasted")
- 12 tortilhas de milho de 6 polegadas (15 cm) - escolha tortilhas resistentes feitas com milho amarelo
- 2 xícaras de queijo Monterey Jack ralado grosso (8 oz - 230 g)
- 2 xícaras de queijo cheddar leve ralado grosso (8 oz - 230 g)

1. Coloque a carne moída e 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira grande, partindo a carne conforme for adicionando à frigideira. Frite até que a carne esteja cozida, dourada.

2. Adicione o tempero para taco (siga as instruções do pacote).

3. Deixe a carne dourar de um lado e mexa para que o outro lado também fique dourado.

4. Assim que a carne estiver dourada, retire a frigideira do fogo. A carne continuará cozinhando no calor da frigideira. Depois que a carne estiver cozida, use uma escumadeira para retirar a carne e colocá-la em uma tigela. Reserve. Retire e descarte a gordura da frigideira.

5. Refogue a cebola e o pimentão com uma colher de sopa de azeite na frigideira vazia usada para cozinhar a carne e, em seguida, adicione os tomates em cubos. Reduza o fogo, cozinhe por 15 minutos.

6. Pré-aqueça o forno: a 350° F (180° C) e unte levemente uma assadeira de vidro ou cerâmica de 9x13 polegadas (22x33 cm).

7. Monte a lasanha: Na assadeira, coloque 4 tortilhas em uma camada, sobrepondo-as levemente (as tortilhas não cobrem completamente o fundo).

8. Espalhe o feijão frito nas tortilhas e, em seguida, adicione uma camada da carne cozida e polvilhe o queijo ralado. Espalhe a mistura feita com o tomate, a cebola e o pimentão (se desejar salsa, adicione o molho nesta camada). Repita esse padrão de camadas pela segunda vez e coloque a terceira e última camada de tortilhas por cima. Espalhe uma camada de molho, uma camada de queijo ralado e polvilhe com azeitonas pretas fatiadas, se desejar.

9. Cubra com papel alumínio (certifique-se de que o papel alumínio não esteja encostando na lasanha ou o queijo grudará) e coloque no forno para assar por 45 minutos. Retire o papel alumínio após 30 minutos de forno para que o queijo doure levemente.

10. Deixe a lasanha descansar por 15 a 20 minutos antes de servir. Sirva com estas coberturas opcionais: "sour cream" (creme de leite), salsa, abacate, coentro, alface americana.

## Uma nota da nossa Diretora Executiva ; Lyndsey Haight

Esperamos que este boletim informativo esteja sendo útil para você. Daqui da minha mesa, imagino que nós estamos nos cumprimentando cara a cara novamente. Oi! Tudo bem? Que bom te ver, obrigado por ter vindo. Ahhh, setembro ... os últimos dias quentes do verão abrem o caminho para as rotinas do outono. Rotinas??? Ainda não consigo organizar uma rotina! Com os horários das aulas ainda incertos, continuaremos a oferecer o menu para crianças, "Kids", para as famílias até setembro. Se esse menu for útil, mesmo que seus filhos estejam em um modelo de escola híbrido, informem-nos e continuaremos a oferecê-lo pelo maior tempo possível. Temos o prazer de anunciar que temos um novo serviço de tradução para que possamos traduzir este boletim E atender ligações em espanhol e português, além de 238 outros idiomas! Isso nos deixa muito entusiasmados. Setembro é o mês nacional do Combate à Fome. Durante esta pandemia, nossa comunidade tem sido incrível no apoio dado para manter os programas da ONT (Our Neighbors' Table) abertos e totalmente abastecidos. Siga-nos nas redes sociais, no Facebook, Instagram e Twitter, para ver algumas das divertidas atividades que temos planejado. Lembre-se, se precisar de ajuda com o Programa Suplementar de Assistência Nutricional (SNAP, por sua sigla em inglês) ou com qualquer outra coisa, ou se quiser apenas bater um papo amigável, ligue para nós! Espero que você aproveite os seus últimos dias de verão. Fique bem e em segurança.

## A localização do Mercado Móvel de Newburyport vai mudar!

**A partir do dia 17 de setembro, o Newburyport Mobile Market mudará a sua localização para o Centro de Pessoas da Terceira Idade de Newburyport (Newburyport Senior Center), 331 High St. Newburyport.**

Ao entrar no Centro, siga a sinalização e mantenha-se à esquerda para entrar no estacionamento. Os horários de retirada são os mesmos, das 10h às 11h45. Agradecemos a parceria e valorizamos a ajuda do Newburyport Senior Center na luta contra a insegurança alimentar.



## Os planos para o dia de Ação de Graças já começaram!



As inscrições para o Dia de Ação de Graças serão um pouco diferentes neste ano, mas a ONT planeja oferecer a mesma variedade para compor a mesa da refeição do seu feriado. Fique atento aos alertas no formulário de pedido e às nossas plataformas de mídia social para obter mais informações.

## 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.

## Você está tentando entrar em contato com o DTA, mas não consegue?

O Departamento de Assistência Transicional (DTA, por sua sigla em inglês) relatou um volume extremamente alto de chamadas devido à crise gerada pela COVID e ao fim do seguro-desemprego extra de \$600/semana. O DTA está tentando agilizar os seus processos para lidar com esse aumento de volume. Enquanto isso, o DTA está incentivando os clientes a, sempre que possível, enviar documentos e declarações por meio do aplicativo DTA Connect. Se você não tiver acesso à internet ou precisar de ajuda com alguma questão com o SNAP, ligue para a Tress no número 978-388-1907, ramal 18.



USDA  
Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program

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.



### Procurando recursos?

Entendemos que houve muitas mudanças no mundo nos últimos meses. Aqui na ONT, passamos de mercados de compras tradicionais para pedidos on-line temporários e para retiradas na loja. Sentimos falta de ver todos vocês e queremos lembrá-los de que estamos aqui para ajudá-los, não apenas a fazer as suas compras semanais, mas também para encaminhá-los a outros recursos na área. Se você precisar de informações sobre onde obter ajuda, sinta-se à vontade para nos ligar aqui na ONT e faremos o possível para orientar na direção certa. Fique bem e seguro.

~ Departamento de recepção da Our Neighbors' Table

### Destaque dos recursos da comunidade: WIC

Você tem filhos com menos de 5 anos?

Você está grávida ou amamentando?

Você pode se qualificar para o WIC (Programa de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças). Consulte as diretrizes de renda abaixo).

O WIC oferece às famílias:

- Comida saudável e gratuita
- Consultas nutricionais personalizadas
- Dicas para comer bem e melhorar a saúde

Encaminhamentos para assistência médica e odontológica, seguro saúde, creche, moradia e ajuda com a conta de aquecimento, e outros serviços que podem beneficiar toda a família.

Diretrizes de renda do WIC, 10 de junho de 2020 - 30 de junho de 2021:

Número de pessoas na moradia	Anual	Mensal	Semanal
1	\$23,606	\$1,968	\$454
2	\$31,894	\$2,658	\$614
3	\$40,182	\$3,349	\$773
4	\$48,470	\$4,040	\$933
5	\$56,758	\$4,730	\$1,092
6	\$65,046	\$5,421	\$1,251
7	\$73,334	\$6,112	\$1,411
8	\$81,622	\$6,802	\$1,570

Para se inscrever no WIC, ligue para a Ação Comunitária (Community Action, Inc.), em Haverhill: 978-374-2191

Você precisa ser um(a) residente de Massachusetts. Não precisa ser cidadão dos EUA e o WIC não se caracteriza como um "encargo público".

### Perfil do Voluntário: Clarissa Taylor



Quando Clarissa se aposentou de sua carreira como fonoaudióloga nas Escolas Públicas de Amesbury, ela estava procurando uma forma de retribuir à comunidade. Um amigo que fazia parte do Conselho de Diretores da ONT pediu a Clarissa para se voluntariar para "apenas uma reunião e um evento". O que era para ser uma reunião e um evento se transformaram em outros mais e, 8 anos depois,

Clarissa ajudou de várias maneiras, trabalhando no balcão de check-in do mercado, no escritório, participando em comitês de voluntários, atendendo o telefone e ajudando os participantes do programa a fazer seus pedidos e auxiliando na preparação da comida para a Refeição de Quarta.

A missão da ONT faz Clarissa lembrar de seu avô, que era dono de uma loja de variedades em Lawrence e dava comida para aqueles que não podiam pagar, ajudando a sua comunidade de outras maneiras. O voluntariado na ONT a faz sentir como se estivesse continuando uma tradição familiar que o avô começou.

Clarissa diz que vir para a ONT "me dá muita alegria. Adoro conhecer os participantes do programa e fazer amizade com os outros voluntários. Sinto-me feliz quando estou aqui. É um bom lugar para vir. Me faz sentir que faço parte de algo maior."

A comunidade da ONT é grata por ter voluntários dedicados como Clarissa, que sempre está vindo para garantir que possamos continuar a oferecer alimentos nutritivos para os nossos vizinhos.

#### 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

Nock Middle School, Low St. 70, Newburyport

A partir do dia 17 de setembro, a localização vai ser no Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

#### Market em Merrimac: 1º e 3º sábados, 9h00 - 10h30

Escola Sweetsir, Church St. 104, Merrimac

Os pedidos de alimentos podem ser feitos online ou por telefone, até às 16 horas do dia anterior à retirada. Os pedidos para Merrimac podem ser feitos às quintas-feiras antes das 16 horas e às sextas-feiras até o meio-dia. Faça seus pedidos de mantimentos pelo site [ourneighborstable.org/getfood](http://ourneighborstable.org/getfood)

Questions? Comments? Ideas for future newsletters?

Call or email Tress, ONT's Food Resource Advocate at:

(978) 388-1907 ext. 18

or email: [tress@ourneighborstable.org](mailto:tress@ourneighborstable.org)

#### Our Neighbors' Table

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

[www.ourneighborstable.org](http://www.ourneighborstable.org)