



# Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Febrero de 2021 / Edición 7



## Receta de Heather: Salteado de pollo con brócoli

Este salteado combina bien con arroz o con fideos de arroz.

### INGREDIENTES:

- 2/3 de taza de salsa de soja
- ¼ de taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 pizca de hojuelas de pimienta roja, o al gusto
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharaditas de aceite vegetal, o al gusto
- 3 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin la piel, cortadas en trozos
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 3 tazas de floretes de brócoli

### INSTRUCCIONES :

1. Mezcle en un tazón la salsa de soja, la azúcar morena, el jengibre y las hojuelas de pimienta roja, hasta que la azúcar morena se haya disuelto bien en el líquido. Mezcle el agua y la maicena en un tazón pequeño; revuelva con un batidor hasta que la maicena se haya disuelto por completo.
2. Caliente a fuego alto el aceite en una sartén grande. Fría el pollo y la cebolla en el aceite caliente, hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y la cebolla esté tierna, de 5 a 7 minutos. Revuelva el brócoli con el pollo y la cebolla; saltee hasta que el brócoli esté caliente, unos 5 minutos. Empuje la mezcla de pollo y verduras hacia un lado de la sartén.
3. Vierta la mezcla de salsa de soja en la parte vacía de la sartén. Revuelva la pasta de almidón de maíz con la mezcla de salsa de soja, hasta que el color sea uniforme. Vuelva a colocar el pollo y las verduras en el centro de la sartén; sofría todo junto hasta que la salsa espese, cubriendo por completo el pollo y las verduras, unos 5 minutos más.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.



## Perfil de una voluntaria: Mary Ellen Jutras

Cuando Mary Ellen Jutras se involucró por primera vez con ONT hace varios años, había estado trabajando para la división de *Affordable Housing* (Viviendas Asequibles) de un banco en Boston. Mary Ellen entendía muy bien la conexión que existe entre la inseguridad de la situación de vivienda y la inseguridad alimentaria y, como residente de Amesbury, quería ayudar a su comunidad local.

Inicialmente incapaz de ofrecerse como voluntaria, debido a su horario de trabajo y a sus viajes diarios a la oficina, Mary Ellen comenzó haciendo donaciones a ONT a través de deducciones por nómina. Cuando abrió el Centro Jardis-Taylor, comenzó a trabajar como voluntaria los sábados por la mañana en el mercado. A lo largo de los años, Mary Ellen se ha ofrecido como voluntaria para admitir nuevos clientes, en las cajas registradoras, ayudando a cargar alimentos en los vehículos de los clientes y, justo antes de que llegara el COVID, estaba ayudando a organizar el mercado antes de abrir. Desde que llegó el COVID, Mary Ellen ha estado ayudando a empaquetar los artículos no perecederos en los pedidos de comida que colocan los clientes.

Mary Ellen dice que ella continúa trabajando como voluntaria en ONT porque "sé lo que esto significa para las personas y la diferencia que esto puede marcar". Mary Ellen disfruta de la camaradería de los demás voluntarios, diciendo: "Todos aquí están abiertos, son generosos y genuinos, y tienen ganas de ayudar". Al preguntarle si había algo que quisiera que los clientes supieran sobre ella o sobre el voluntariado en ONT, dijo: "Incluso si uno cree que no hay nadie allá afuera a quien le interese, a todos aquí (en ONT) sí nos importa".

## Estado actual de SNAP

El presidente Biden firmó recientemente una orden ejecutiva para aumentar la cantidad de dinero que recibirán los hogares que ya reciben la subvención máxima de SNAP. El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) está consultando con el Departamento de Justicia sobre si tiene autoridad legal para implementar este cambio, el cual afectaría aproximadamente al 40% de los hogares de SNAP en todo el país. El USDA también va a revisar la fórmula que se utiliza para determinar los beneficios de SNAP, llamada Plan Alimenticio Thrifty. Además, se hicieron cambios para facilitar que ciertos estudiantes universitarios califiquen para SNAP.

## Estado actual de P-EBT

Los estudiantes que califiquen recibirán fondos de P-EBT el día 25 de cada mes, durante el resto del año escolar 2020-2021. Si usted ha recibido con anterioridad beneficios de P-EBT, verifique su tarjeta EBT o P-EBT el día 25 de cada mes. Si usted calificó recientemente para los beneficios de P-EBT, recibirá una comunicación y una tarjeta por correo, de parte del Departamento de Asistencia Transitoria (DTA, por sus siglas en inglés). Para obtener más información sobre P-EBT, visite <https://www.map-ebt.org>. Además, otra de las órdenes ejecutivas que el presidente Biden firmó aumentará en un 15% las cantidades de P-EBT. El DTA está esperando los lineamientos federales sobre cómo implementar esto, por lo que próximamente se enviarán más detalles al respecto.

## ¡Solicite SNAP por teléfono!

Our Neighbors' Table es un socio de extensión comunitaria de SNAP. Podemos ayudarle a solicitar SNAP (cupones de alimentos) por teléfono. **Llame a Tress al 978-388-1907, ext. 18** para presentar una solicitud, conseguir ayuda con un caso de SNAP abierto o para responder sus preguntas sobre SNAP.



Los beneficios de SNAP se colocan en una tarjeta electrónica que se usa como una tarjeta de cajero automático o una tarjeta bancaria y se puede usar en la mayoría de los supermercados, bodegas y algunas ferias de agricultores al aire libre. Se aplican los requisitos de ingresos.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE. UU. USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.



## Recurso comunitario: TAFDC

La Ayuda de Transición para Familias con Hijos Dependientes (TAFDC, por sus siglas en inglés) es un beneficio en efectivo financiado por el gobierno federal, para las familias que tienen hijos menores de 18 años, incluso los padres adolescentes y las mujeres embarazadas cuyo bebé va a nacer en menos de 4 meses. En Massachusetts, la TAFDC es administrada por el DTA.

Para obtener TAFDC, una familia debe cumplir con los siguientes requisitos básicos:

- Vivir en Massachusetts
- Incluir un ciudadano estadounidense o una persona no ciudadana con cierto estatus legal
- Cumplir con los límites de ingresos y activos

Para poder calificar para recibir TAFDC, los ingresos brutos de su familia no deben exceder los límites de ingresos según el tamaño de su hogar y el tipo de vivienda en la que residen. Para dicho límite, no cuentan los ingresos que normalmente usted no recibe. No incluya los ingresos de los miembros de la familia que son beneficiarios de la Seguridad Social (SSI) ni de los hijos adoptivos, ni tampoco los incluya en el número de personas de su hogar.

### LÍMITES DE INGRESOS MENSUALES:

Número de personas en el hogar	Vivienda pública/subsidiada	Vivienda 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 miembro adicional del hogar    +\$116                      +\$116

Los límites de ingresos son diferentes para los padres adolescentes, y se pueden encontrar en <https://www.mass.gov/service-details/check-tafdc-eligibility-and-how-to-apply>

**DEDUCCIONES:** Una deducción es la cantidad de dinero que no cuenta para efectos de sus ingresos. Si sus ingresos provienen de un empleo, se permiten las siguientes deducciones:

- \$200
- El costo del cuidado infantil (se aplican ciertas restricciones)

**LÍMITE DE ACTIVOS:** Los activos totales de su familia generalmente no deberían sumar más de \$5,000.

Si usted regala sus activos para tratar de calificar para TAFDC, usted no calificará.

Ciertas cosas no cuentan como activos, por ejemplo, la casa en la que usted vive con su familia ni su automóvil principal.

**PARA SOLICITAR:** Usted puede solicitar TAFDC llamando al DTA, al (877) 382-2363, o enviando su solicitud en línea, a través de <https://dtaconnect.eohhs.mass.gov>

## Estado actual del mercado

ONT cerrará sus puertas si se presenta una tormenta de nieve demasiado grande. Asegúrese de consultar nuestras redes sociales o llamarnos para saber el estado actual antes de cualquier evento de nieve significativo.

Queremos agradecer a todos por demostrar respeto hacia nuestros voluntarios, usando sus mascarillas/cubiertas faciales durante sus interacciones con ellos. Les agradecemos que **continúen usando sus mascarillas/cubiertas faciales** cuando recojan sus comestibles. También les pedimos que apaguen el auto mientras los voluntarios estén cargando sus comestibles. Gracias por su paciencia y comprensión.

Estamos usando un sistema telefónico nuevo en ONT. Agradecemos su paciencia con nosotros mientras solucionamos algunos pequeños problemas técnicos del sistema. Si usted necesita pedir alimentos, por favor llame entre las 9:00 AM y las 3:00 PM, de Martes a Viernes, y presione 2 para obtener ayuda.



### No es demasiado tarde para solicitar **Asistencia con el Combustible.**

Incluso los inquilinos cuya calefacción está incluida en el alquiler pueden solicitarla. Las pautas de límite de ingresos son más altas que las de SNAP y MassHealth.

Para obtener una solicitud, llame a la oficina de Community Action en Haverhill, al 978-373-1971, extensión 218.

### **Dirección y horario del Mercado de Amesbury:**

194 Main St., Amesbury

Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm

Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm

Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm

Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

**Mercado de Newburyport:** Jueves, 10:00 am - 12:00 pm  
Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

**Mercado de Merrimac:** El mercado móvil de Merrimac está temporalmente suspendido. Los clientes de la ONT que viven en Merrimac pueden pasar a recoger sus comestibles en nuestras ubicaciones en Amesbury o en Newburyport.

Los pedidos de comestibles se pueden colocar en línea o por teléfono hasta las 3 pm del día anterior a que los pasen buscando.

Ordene sus comestibles a través de [ourneighborstable.org/getfood](https://ourneighborstable.org/getfood)

¿Preguntas? Comentarios ¿Ideas para futuros boletines? Llame o envíe un correo electrónico a Tress, la defensora de recursos alimentarios de ONT al: (978) 388-1907 ext. 18 o correo electrónico: [tress@ourneighborstable.org](mailto:tress@ourneighborstable.org)

### **Our Neighbors' Table**

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

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