



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Noviembre de 2020 / Edición 4



Pollo al horno con sidra de manzana

INGREDIENTES:

- 1 cebolla grande, pelada y cortada en octavos
- 1 limón grande, cortado en rodajas finas
- 2 tazas de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 3 dientes de ajo, bien picaditos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6-8 muslos o perniles de pollo
- 2 manzanas grandes, cada una cortada en octavos
- 1 libra de papas pequeñas, bien sea rojas o doradas "Yukon", cortadas por la mitad

INSTRUCCIONES:

Colocar la cebolla y los siguientes 10 ingredientes de la lista en una bolsa con cierre hermético de un galón, y mezclar bien. Agregar el pollo a la marinada. Cerrar la bolsa, meter a marinar en el refrigerador durante al menos 4 horas. Precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit. Colocar el pollo en una fuente grande para asar, con la piel hacia arriba. Echar la marinada, incluyendo las cebollas y los limones, sobre el pollo. Colocar las manzanas y las papas alrededor del pollo. Hornear durante 1 hora y 15 minutos, revolviendo una vez a mitad de camino, para volver a cubrir todo con la marinada.



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.

Una nota de nuestra directora ejecutiva: Lyndsey Haight

¡Se acercan los días festivos! Este será un año que todos recordaremos. Nuestros hijos les contarán a sus propios nietos sobre el Día de Acción de Gracias y la Navidad del año 2020. Cada año, yo invito a toda mi familia a cenar, y tengo la suerte de tener 5 generaciones en la mesa. Este año solo seremos mi esposo, mis hijos y yo. Este año tendremos que ser muy creativos para encontrar formas de hacer que todos nos sintamos como si estuviéramos juntos, aunque estemos separados. Tendré que conseguir la receta de relleno de carne de mi abuela. ¿Cuáles son algunas de las formas en las que usted se reúne con su familia cuando no pueden estar juntos? ¿Tienen alguna tradición o alguna receta especial con la que seguirán sintiendo el calor familiar? Compartiremos en nuestras cuentas de Facebook e Instagram algunas de las cosas divertidas que la gente está haciendo para destacar todo aquello por lo cual todavía podemos estar agradecidos este Día de Acción de Gracias. ¡Acompáñenos! Comparta su receta o su tradición favorita. Este año, me siento agradecida por ustedes; por todas las personas inspiradoras que componen esta comunidad de la ONT. Y por la oportunidad de unirme a todos ustedes para finalizar este año juntos. Feliz Día de Acción de Gracias para ustedes y sus seres queridos.

Noticias de los días feriados



Ya tenemos un total de 622 personas que piensan comprarnos a nosotros lo que van a preparar el Día de Acción de Gracias. De ellas, 450 personas han respondido que les gustaría preparar pavo, y 83 prefieren preparar pollo. Así que ya hemos pedido más que suficientes aves para cubrir esta demanda.

A diferencia de años anteriores, usted no tendrá que inscribirse ni colocar el pedido de su pavo por adelantado, sino que deberá colocar su pedido en "Smart Choice" el día antes de pasarlo buscando. Los artículos de Acción de Gracias estarán disponibles para agregar a su carrito la semana del 17 al 21 de noviembre. Esté pendiente después del Día de Acción de Gracias, ya que la ONT enviará otra encuesta sobre "Smart Choice" para ayudarnos a planificar la navidad. La ONT estará CERRADA el Día de Acción de Gracias, así como el viernes y sábado siguientes (del 26 al 28 de noviembre).

Usted podrá volver a colocar pedidos de comida a partir del martes 1 de diciembre.

La ONT estará CERRADA desde la Nochebuena hasta el 3 de enero. Usted podrá volver a colocar pedidos de comida a partir del martes 5 de enero.



¡Solicite SNAP por teléfono!

Our Neighbor's 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.

Noticias de SNAP

A partir del 1 de octubre, las subvenciones mensuales máximas de SNAP han aumentado aproximadamente un 5%, de acuerdo al Ajuste Anual del Costo de Vida. Los nuevos montos se indican a continuación.

Tamaño del hogar	Máximo mensual
Subvención de SNAP	
1	\$204
2	\$374
3	\$535
4	\$680



Putting Healthy Food Within Reach

USDA
Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

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.



Recursos comunitarios:

Asistencia hipotecaria y de alquiler por la crisis del COVID

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Massachusetts provee financiamiento de emergencia para asistencia hipotecaria y de alquiler, para las personas afectadas por la pandemia y el estado de emergencia del COVID. El programa de Asistencia de Emergencia para Pagos de Alquiler e Hipotecas (ERMA, por sus siglas en inglés) puede brindar asistencia de hasta \$10,000 de financiamiento directo a los hogares que califiquen.

ERMA puede ayudar a financiar los pagos con atrasos de alquiler o de hipotecas que se hayan acumulado a partir del 1 de abril de 2020, o de los próximos pagos de alquiler o hipoteca.

Para poder calificar para ERMA, el hogar debe:

- estar alquilando o poseer en estos momentos una vivienda como residencia principal en Massachusetts
- tener un ingreso familiar bruto que se encuentre entre el 50% y el 80% de la Mediana de Ingresos del Área (AMI, por sus siglas en inglés)
- tener una emergencia de vivienda debido a una dificultad financiera relacionada o agravada por la crisis del COVID-19

Tamaño del hogar	Límite de ingresos anuales (80% de AMI)
1	\$54,950
2	\$62,800
3	\$70,650
4	\$78,500
5	\$84,800
6	\$91,100
7	\$97,350
8	\$103,650

“Community Teamwork” (Trabajo en Equipo para la Comunidad) es la agencia ubicada en Lowell que presta servicios en nuestra área para solicitar asistencia de ERMA. Para descargar tanto información en detalle como las solicitudes, visite su sitio web, www.commteam.org, o llame a su Centro de Recursos y al Centro de Educación para el Consumidor de Vivienda, al (978) 654-5607.

Recuerde llamarnos si va a llegar tarde

Debido a nuestra limitada capacidad de estacionamiento, es importante que usted venga a recoger sus alimentos a la hora planificada. Si usted va a llegar más de 15 minutos tarde, es muy importante que nos llame al 978-388-1907, para que podamos mantener sus alimentos frescos.



Perfil de una voluntaria:

Kathy Berman

Kathy Berman es una contadora pública certificada, quien está parcialmente jubilada y ha sido donante de la ONT durante años. Kathy dice que ella siempre había planeado hacer “voluntariado práctico en algún lugar” cuando se jubilara, así que una vez que redujo sus horas de trabajo de tiempo completo a medio tiempo, decidió ser voluntaria en la

ONT. Kathy ha ayudado a servir nuestras comidas de los miércoles, a brindar servicio al cliente, a surtir el mercado y a trabajar en el almacén. Últimamente, Kathy se encuentra atendiendo los pedidos de los clientes los sábados, en nuestra sala de almacenamiento de productos no perecederos.

A Kathy le gusta venir a la ONT porque dice: “Me gusta la gente con la que trabajo, los demás voluntarios y los clientes ... Crecí en la pobreza, sin contar con muchas cosas; y aunque nunca tuvimos que preocuparnos por la comida, sé que en estos momentos hay mucha gente que no tiene para comer”. Kathy dice que su deseo de ser parte de ayudar a alimentar a su comunidad es lo que la hace regresar a empacar bolsas de mercado para los clientes de la ONT. Los días en que suena la alarma temprano y ella preferiría quedarse durmiendo, se acuerda que “está dando de comer a la gente”, así que siempre se levanta y viene a empacar.

Una vez que Kathy vio cómo funcionaban las cosas tras bastidores en la ONT, se sintió bien por haber decidido ser un miembro habitual del equipo de voluntarios. Lo que “me sorprende de este lugar es que (los clientes) tienen opciones de comida. Esto me enorgullece. Me siento muy orgullosa de este lugar”.

La ONT no podría funcionar sin los voluntarios como Kathy que dedican su tiempo aquí, y nosotros también estamos muy orgullosos de ella.

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.

¿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

Our Neighbors' Table

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

www.ourneighborstable.org