



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, septiembre de 2020 / Edición 12

Lasaña mexicana de Heather

- Aceite de oliva extra virgen
- 1.5 libras de carne molida o pavo molido
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1 lata de frijoles refritos de 14 onzas
- 2 cebollas medianas picadas (2.5 tazas)
- 1 pimiento rojo, sin tallo ni semillas, picado (1 taza)
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 lata de 28 onzas de tomates triturados o cortados en cubitos con chiles verdes, preferiblemente "asados al fuego"
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) (elija tortillas firmes hechas con maíz amarillo)
- 2 tazas de queso Monterey Jack rallado grueso (8 onzas)
- 2 tazas de queso cheddar suave rallado grueso (8 onzas)

1. Agregue la carne molida y 2 cucharadas de aceite a una sartén grande, partiéndola a medida que la agrega. Cocine la carne hasta que se dore.
2. Agregue condimento para tacos (siga las instrucciones del paquete)
3. Deje que la carne se dore por un lado y luego revuélvala para que se dore el otro lado.
4. Tan pronto como la carne esté dorada, retire la sartén del fuego. La carne seguirá cocinándose al calor de la sartén. Una vez que la carne esté bien cocida, use una espumadera para quitar la carne de la sartén y colócala en un plato hondo. Apártela a un lado. Retire la grasa de la sartén y deséchela.
5. Saltee las cebollas y los pimientos con una cucharada de aceite de oliva en la sartén vacía que se usó para cocinar la carne y luego agregue los tomates cortados en cubitos. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento durante 15 minutos.
6. Precaliente el horno: a 350 ° F y engrase ligeramente una fuente de horno de vidrio o cerámica de 9x13 pulgadas.
7. Prepare la lasaña: En una fuente de horno, coloque 4 tortillas ligeramente superpuestas la una sobre la otra para formar una capa, (las tortillas no cubrirán el fondo por completo).
8. Unte los frijoles refritos sobre las tortillas, luego agregue una capa de la carne cocida y espolvoree con queso rallado. Coloque la mezcla de tomate, cebolla y pimiento (si desea salsa, agregue la salsa en esta capa). Repita este patrón de capas una segunda vez y luego coloque la tercera y última capa de tortillas encima. Unte una capa de salsa, una capa de queso rallado y espolvoree con aceitunas negras en rodajas si lo desea.
9. Cubra con papel de aluminio (asegúrese de que el papel de aluminio no toque la lasaña o el queso se pegará) coloque en el horno para hornear durante 45 minutos. Retire el papel de aluminio durante los últimos 15 minutos de tiempo de cocción para permitir que el queso se dore un poco.
10. Deje reposar la lasaña durante 15 a 20 minutos antes de servir. Sirva con estos ingredientes opcionales: crema agria, salsa, aguacate, cilantro, lechuga iceberg.

Una nota de nuestra directora ejecutiva: Lyndsey Haight

Esperamos que este boletín le resulte útil. Desde mi escritorio, imagino que nos volvemos a saludar cara a cara. ¡Hola! ¿Cómo estás hoy? Qué bueno verte, gracias por venir. Ahhh, septiembre... los últimos días cálidos del verano dan paso a las rutinas de otoño. ¿¿¿Rutinas??? ¡Parece que todavía no puedo tener una rutina! Con los horarios escolares inciertos, continuaremos ofreciendo el menú "Niños" para familias hasta septiembre. Si esto es útil incluso si sus hijos están en un modelo de escuela híbrida, déjenos saber continuaremos cuanto tiempo podamos. ¡Nos complace anunciar que tenemos un nuevo servicio de traducción para que podamos traducir este boletín Y recibir llamadas en español y portugués, así como en otros 238 idiomas! Esto es algo que nos entusiasma mucho. Septiembre es el Mes Nacional de Acción contra el Hambre. A través de esta pandemia, nuestra comunidad ha sido increíble en cuanto a su apoyo para mantener los programas de la Mesa de Nuestro Vecino (ONT por sus siglas en inglés) abiertos y completamente abastecidos. Síguenos en Facebook, Instagram y Twitter para ver algunas de las actividades divertidas que hemos planificado. Recuerde, si necesita ayuda con SNAP o cualquier otra cosa, o simplemente desea tener una charla amistosa, ¡llámenos! Espero que disfruten de sus últimos días de verano. Manténganse sanos y a salvo.

¡El Mercado Móvil de Newburyport se está mudando!

A partir del 17 de septiembre, Newburyport Mobile Market se mudará al Newburyport Senior Center, 331 High St. Newburyport.

Al ingresar al camino de entrada, siga las señales y manténgase a la izquierda para ingresar al estacionamiento. Los horarios de recogida siguen siendo los mismos, 10: 00-11: 45 am. Estamos agradecidos por nuestra asociación con Newburyport Senior Center y valoramos su ayuda en la lucha contra la inseguridad alimentaria.



¡Han comenzado los planes de Acción de Gracias!

La inscripción de Acción de Gracias se verá un poco diferente este año, pero ONT planea brindar la variedad habitual para su mesa navideña. Esté atento(a) a las alertas en nuestro formulario de pedido y nuestras plataformas de redes sociales para obtener más información.

¡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.

¿Ha intentado comunicarse con el DTA pero no lo logra?

El Departamento de Asistencia Transitoria (DTA por sus siglas en inglés) reporta una cantidad de llamadas extremadamente alta debido a la crisis de COVID y la terminación del beneficio de desempleo adicional de \$ 600 por semana. El DTA está tratando de optimizar sus procesos para abordar el aumento de volumen. Mientras tanto, el DTA anima a los clientes a enviar documentos y estados de cuenta a través de la aplicación DTA Connect siempre que sea posible. Si no tiene acceso a Internet o necesita ayuda con un caso de SNAP, llame a Tress al 978-388-1907, ext. 18.

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.





¿Buscando recursos?

Entendemos que ha habido muchos cambios en el mundo en los últimos meses. Aquí en ONT hemos pasado de los mercados de compras tradicionales a los mercados temporales de pedidos en línea y mercados en la acera. Extrañamos verlos a todos y queremos recordarles que estamos aquí para ayudarlos, no solo para ayudarlos a hacer sus compras semanalmente, sino también para recomendar otros recursos en el área. Si necesita información sobre a dónde acudir para obtener ayuda, no dude en llamarnos aquí en ONT y nos aseguraremos de hacer todo lo posible para orientarlos adecuadamente. Manténganse sanos y salvo.

Temas destacados en la comunidad: WIC

¿Tiene un(a) hijo(a) menor de 5 años?

¿Estás embarazada o amamantando?

Es posible que califique para WIC (consulte las pautas de ingresos a continuación).

WIC ofrece a las familias:

- Comida sana y gratuita
 - Consultas nutricionales personalizadas
 - Consejos para comer bien para mejorar la salud
- Referencias para atención médica y dental, seguro médico, cuidado de niños, asistencia para vivienda y combustible, y otros servicios que pueden beneficiar a toda la familia.

Pautas de ingresos de WIC, del 10 de junio de 2020 al 30 de junio de 2021:

Tamaño del hogar	Anual	Mensual	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 solicitar WIC, llame a Community Action, Inc., en Haverhill: 978-374-2191

Debe ser residente de Massachusetts. No se requiere la ciudadanía estadounidense y WIC no cuenta como una "carga pública".

Perfil de voluntario: Clarissa Taylor



Cuando Clarissa se retiró de su carrera como terapeuta del habla en las Escuelas Públicas de Amesbury, estaba buscando alguna forma de retribuir a la comunidad. Un amigo que estaba en la junta directiva de ONT le pidió a Clarissa que se ofreciera como voluntaria para "solo una reunión y un evento". Una reunión y un evento se convirtieron en varios más, y 8 años después, Clarissa sigue siendo una voluntaria

Clarissa ha ayudado de muchas maneras, incluso en el mostrador de registro del mercado, trabajando en la oficina, sirviendo en comités de voluntarios, contestando el teléfono y ayudando a los clientes a hacer sus pedidos, y asistiendo con la preparación de alimentos para la Comida del miércoles.

La misión de ONT le recuerda a Clarissa a su abuelo, que era dueño de una tienda de saldo en Lawrence y regalaba comida a quienes no podían pagarla y ayudaba a su comunidad de otras formas. Trabajar como voluntaria en ONT le hace sentir que continúa una tradición familiar que él estableció.

Clarissa dice que venir a la ONT "me da mucha alegría. Me encanta conocer a los invitados y hacer amistad con los otros voluntarios. Me siento feliz cuando estoy aquí. Es un buen lugar para venir. Me hace sentir que soy parte de algo grande".

La comunidad de ONT está agradecida de tener voluntarios dedicados como Clarissa que siguen viniendo para asegurarse de que podamos continuar proporcionando alimentos nutritivos a nuestros vecinos.

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

Nock Middle School, 70 Low St., Newburyport
 A partir del 17 de septiembre, el lugar será Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Mercado de Merrimac: primer y tercer sábado, de 9:00 -10:30 am

Sweetsir School, 104 Church St., Merrimac

Los pedidos de alimentos se pueden realizar en línea o por teléfono hasta las 4 p.m. del día anterior a la recogida. Los pedidos de Merrimac se pueden realizar los jueves antes de las 4 p.m. y los viernes hasta las 12 p.m. Ordene alimentos en 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

Our Neighbors' Table

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