

Eating Well is a SNAP



A project of the Dallas Coalition for Hunger Solutions

www.dallashungersolutions.org



**A Project of the Dallas Coalition for Hunger Solutions,
Senior SNAP Access Task Force**

Key Project Partners

City of Dallas Senior Services Program
Community Council
Jewish Family Service of Greater Dallas
National Council of Jewish Women, Greater Dallas Section
North Texas Food Bank
Texas Hunger Initiative
The Concilio
The Senior Source



Table of Contents

It's a SNAP!	5
Catch a Rainbow on Your Plate	7
Superfoods!	9
Sweet Potatoes	11
Simple Meals: Keep these Foods on Hand	13
Hello to Good Buys	15
Smart Choices at the Supermarket.....	17
Storing Your Groceries	19
Delicious Ways to Use Fresh Produce	21
SNAP: Supplemental Nutrition Assistance Program	23
Food Resources for Seniors.....	27
Resource Numbers for Seniors	29
Notes	31



Tabla de Contenidos

¡Es un SNAP!	6
Agarre un Arco Iris en su Plato	8
¡Súper Alimentos!	10
Camote / Batata.....	12
Comidas Sencillas: Mantenga Estos Alimentos a la Mano	14
Hola a Buenas Compras	16
Decisiones Inteligentes en el Supermercado.....	18
Almacenando Los Alimentos.....	20
Maneras Deliciosas de Utilizar Productos Frescos.....	22
SNAP: Programa de Asistencia de Nutricional Suplementaria.....	25
Recursos Para Personas de Edad Avanzada en el Condado de Dallas.....	28
Números de Recursos Para La Tercera Edad	30
Notas	31

Eating Well is a SNAP



It's a SNAP!

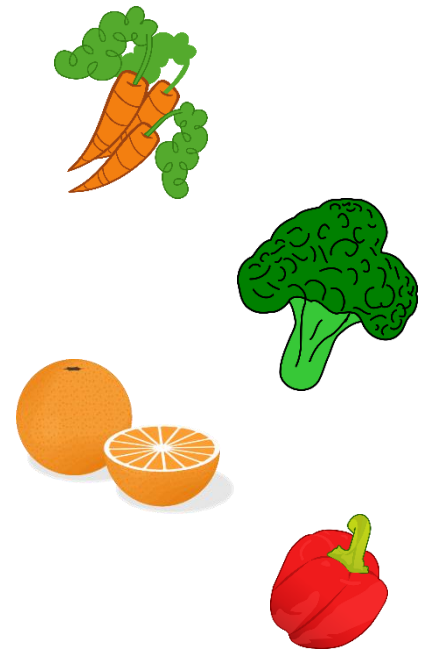
\$15.00 per month is the minimum a person will receive if qualified for SNAP benefits. Here are some suggestions on how to use this benefit.

1. Put a **"RAINBOW"** on your plate.
2. Choose **"SUPER"** foods.
3. Use your purchases to supplement food pantry items using recipes from the **CAN DO FOODS** booklet.
4. Properly store your purchases so they last longer.



Here's a sample of what \$15.00 could purchase at many supermarkets. Prices may vary.

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • 2 packages frozen vegetables | \$ 2.32 |
| • 3 large carrots | \$ 0.67 |
| • 2 apples | \$ 0.79 |
| • 1 avocado (large) | \$ 0.99 |
| • 8 bananas | \$ 1.44 |
| • 1 head broccoli | \$ 0.68 |
| • 2 lemons | \$ 0.66 |
| • 1 bunch green onions | \$ 0.88 |
| • 1 orange | \$ 0.84 |
| • 1 red bell pepper | \$ 0.98 |
| • 2 sweet potatoes | \$ 1.19 |
| • 3 tomatoes | \$ 0.54 |
| • 1 pint blueberries | \$ 2.99 |



Like different fruits or vegetables?
Watch for sales in order to buy your favorites!

Eating Well is a SNAP



¡Es un SNAP!

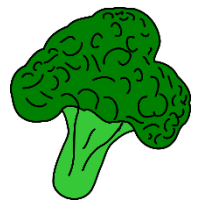
\$15.00 por mes es lo mínimo que recibirá una persona si cualifica para los beneficios de SNAP. Aquí están algunas sugerencias sobre cómo utilizar este beneficio.

1. Ponga un **“Arco Iris”** en su plato.
2. Elija alimentos **“SÚPER”**.
3. Utilice su compra para suplementar artículos de la despensa de alimentos utilizando las recetas del folleto titulado **“CAN DO FOODS.”**
4. Almacene adecuadamente sus compras para que duren más tiempo.



Aquí hay una muestra de lo que puede comparar con \$15.00 en muchos supermercados. Los precios pueden variar.

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| • 2 paquetes de verduras congeladas | \$ 2.32 |
| • 3 zanahorias grandes | \$ 0.67 |
| • 2 manzanas | \$ 0.79 |
| • 1 aguacate (grande) | \$ 0.99 |
| • 8 plátanos / guineos | \$ 1.44 |
| • 1 cabeza de brócoli | \$ 0.68 |
| • 2 limones | \$ 0.66 |
| • 1 manojo de cebollas verdes | \$ 0.88 |
| • 1 naranja | \$ 0.84 |
| • 1 chile pimiento rojo | \$ 0.98 |
| • 2 camotes / batatas | \$ 1.19 |
| • 3 tomates | \$ 0.54 |
| • 1 pinta de arándanos | \$ 2.99 |



¿Le gustan diferente frutas o verduras?
¡Busque ofertas para comprar sus favoritas!

Eating Well is a SNAP 

CATCH A RAINBOW ON YOUR PLATE

<p>ORANGE Vitamins A, C, K</p> <p>Apricots Butternut squash Cantaloupe Carrots Mangoes Oranges Peaches Pumpkin Sweet potatoes</p>	<p>YELLOW Vitamins A, C</p> <p>Grapefruit Lemons Pineapples Sweet corn Yellow apples Yellow pears Yellow summer squash Yellow winter squash</p>	<p>WHITE/TAN Vitamins B6, C, K</p> <p>Bananas Brown pears Cauliflower Cocoa Coconut Dried beans Garlic Ginger Jicama Mushrooms Nuts Onions Parsnips Potatoes Turnips White Corn</p>	<p>GREEN Vitamins A, B3, B6, C, E, K, iron, folic acid, potassium</p> <p>Asparagus Avocados Broccoli Celery Cucumbers Green beans Green cabbage Green grapes Green onion Green pepper Honeydew Leafy greens Lettuce Limes Peas Spinach Zucchini</p>	<p>RED Vitamins A, C</p> <p>Beets Cherries Cranberries Kidney beans Papaya Radishes Red apples Red bell peppers Red chili pepper Red grapes Red onions Red potatoes Strawberries Tomatoes Watermelon</p>	<p>BLUE/PURPLE Vitamins C, K</p> <p>Black Olives Blueberries Dried plums (prunes) Eggplant Grapes Plums Purple cabbage Raisins</p>
--	--	--	--	---	---

Eating Well is a SNAP 

AGARRE UN ARCO IRIS EN SU PLATO

NARANJA Vitamina A, C, K Albaricoques Chayote Melón Zanahoria Mangos Naranjas Duraznos Calabaza Camote	AMARILLO Vitamina A, C Toronja Limonas Piñas Maíz Dulce Manzanas Amarillas Peras Amarillas Calabaza Amarilla de Verano Calabaza Amarilla de Invierno	WHITE/TAN Vitamina B6, C, K Plátanos/Guineos Peras cafés Coliflor Cacao Coco Frijoles Secos Ajo Jengibre Jícama Hongos Nueces Cebollas Chirivía Papas Nabos Maíz Blanco	VERDE Vitamina A, B3, B6, C, E, K, hierro, ácido fólico, potasio Espárragos Aguacates Brócoli Apio Pepinos Judías verdes Repollo Uvas verdes Cebolla verde Chile Morón Gotas de miel Verduras de hoja verde Lechuga Limas Chícharos Espinacas Calabacín	ROJO Vitamina A, C Remolacha Cerezas Arándanos agrios Frijoles Papaya Rábanos Manzanas Rojas Chile Moron Rojo Chile Rojo Uvas Rojas Cebollas Rojas Papas Rojas Fresas Tomates Sandía	AZUL/ MORADO Vitamina C, K Aceitunas Negras Arándanos Pasas de Ciruelas Berenjena Uvas Ciruelos Repollo morado Pasas
---	---	---	---	---	--

Eating Well is a SNAP



Superfoods!

These are the superfoods that will boost your immune system and help you fight everything from the flu to aging. Choose what you like and what fits into your budget.

Apples
Bananas
Beets
Blueberries
Broccoli
Butternut Squash
Cabbage
Canned Pumpkin
Cantaloupe
Carrots
Green Beans



Kale
Mangos
Oranges
Papaya
Prunes (dried plums)
Red Bell Pepper
Spinach
Strawberries
Sweet Potatoes
Tomatoes
Watermelon



Beans
Chunk Light Tuna
Fat Free or 1% milk

Oatmeal
Salmon
Sardines



Cinnamon
Soy
Yogurt



Vegetable Juice
Almonds
Walnuts



Dark Chocolate, 70% cacao or higher
(The best is left for last!)

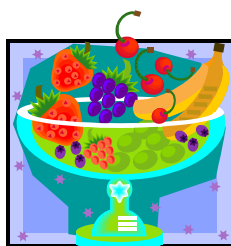
Eating Well is a SNAP



¡Súper Alimentos!

Estos son los súper alimentos que aumentarán su sistema inmunológico y ayudarán a luchar contra todo, desde la gripe hasta el envejecimiento. Elija lo que le gusta y lo que se ajuste a su presupuesto.

Manzanas
Plátanos / Guineos
Remolacha
Arándanos
Brócoli
Calabaza
Repollo
Calabaza Enlatada
Melón
Zanahorias
Judías Verdes



Col Rizada
Mangos
Naranjas
Papaya
Ciruelas Secas
Pimienta Roja
Espinaca
Fresas
Papas Dulces
Tomates
Sandía



Frijoles
Trozo de Atún Ligero
Leche sin Grasa o 1%

Avena
Salmón
Sardinas



Canela
Soya
Yogur

Jugo de Vegetales
Almendras
Nueces



Chocolate oscuro, 70% de cacao o más alto
(¡Lo mejor queda para el final!)

Sweet Potatoes

Sweet potatoes are REAL superfoods!

They have LOTS of nutrition, do not need to be refrigerated and can be stored at room temperature for up to three weeks.



To cook: Microwave a sweet potato for 5 minutes— or bake at 400° F for 1 hour – or boil in water for about 40 minutes.

To use:

1. Add $\frac{1}{3}$ of a cooked diced sweet potato to **Chick N' Pea Chili**.
2. Add $\frac{1}{3}$ of a mashed sweet potato to the **Tomato/Potato Creamed Soup** (substitute for the canned potato).
3. Cut into small chunks and make a salad with some of the vegetables you have over. Toss with a dressing, or make your own:

- $\frac{1}{4}$ cup mayonnaise
- $\frac{1}{4}$ cup Greek yogurt
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon lemon juice (add more to you taste.)



4. Make Sweet Potato “tots”

- Preheat the oven to 400° F.
- Mash one cooked sweet potato and stir in $\frac{1}{2}$ cup dried breadcrumbs. (This good way to use up bread that drying out. Toast bread until dry and crisp. Place in a plastic bag and roll until fine breadcrumbs using a rolling pin or a bottle. Store in a plastic bag.)
- Stir in 1 egg and a finely chopped green onion. Add salt and pepper to taste.
- Form the potato mixture into small “tots” and roll in some more breadcrumbs, covering the “tots” completely.
- Set on an oiled cookie sheet – in one layer, and bake for about 15 minutes. Turn the “tots” over to brown the other side. Bake until that side is nicely browned too (about 10 – 15 minutes).
- Dip in the mayonnaise dressing (above) to which you have added a little ketchup. Yum!
- The “tots” can be frozen. Just take out as many as you need and reheat in the oven or microwave.



Camote / Batata

¡Las papas dulces / batatas son verdaderas comidas "Súper"!

Tienen un MONTÓN de nutrición, no necesitan ser refrigerados y pueden ser almacenados a temperatura ambiente durante un máximo de tres semanas.



Para Cocinar: Caliente un camote en el Microondas por 5 minutos- o al horno a 400 ° F durante 1 hora - o hierva en agua durante unos 40 minutos.

Como Usar:

1. Agregue $\frac{1}{3}$ de un camote cortado en cubitos cocidos al *"Chick N' Pea Chili"*.
2. Agregue $\frac{1}{3}$ de puré de camote al *"Tomato/Potato Creamed Soup"* (sustituya por las papa en lata).
3. Corte en pequeños trozos y haga una ensalada con algunos de los vegetales que le sobren. Mezcle con un aderezo, o haga uno propio:
 - $\frac{1}{4}$ taza de mayonesa
 - $\frac{1}{4}$ taza de yogur (Griego)
 - 1 cucharadita de azúcar
 - 1 cucharadita de jugo de limón (agregue más a su gusto.)



4. Hacer "tots" (bolitas) de Camote / Batata

- Precaliente el horno a 400° F.
- Triture un camote cocido y revuelva en $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado seco. (Esta es una Buena manera de usar cuando el pan se está secando. Tueste el pan hasta que esté seco y crujiente. Coloque en una bolsa de plástico y ruede hasta que el pan quede rallado muy fino utilizando un rodillo o una botella. Almacene en una bolsa de plástico.)
- Agregue 1 huevo y una cebolla verde finamente picada. Añada sal y pimienta al gusto.
- Forme la mezcla de papa en "tots" (bolitas) pequeñas y ruede en un poco más de pan rallado, hasta que cubra los "tots" completamente.
- Coloque en una bandeja de horno engrasada – en una capa, y hornee durante unos 15 minutos. Voltee los "tots" para dorar el otro lado. Hornee hasta que ese lado se dore bien (unos 10 - 15 minutos).
- Sumerja en la mayonesa (ver arriba) al que le ha añadido un poco de salsa de tomate. ¡Yum!
- Los "tots" se pueden congelar. Solo seleccione la cantidad que necesita y recaliente en el horno o en el microondas.

Eating Well is a SNAP



Simple Meals: Keep These Foods on Hand

Having a kitchen stocked with these staples will help you get a meal ready in minutes.

- **Chicken**

Well sealed frozen chicken will last up to six months in your freezer and quickly adds low-fat protein to any meal.



- **Frozen Vegetables**

Something no freezer should be without. Stock your favorites and use in everything from soup to pasta.

- **Spices**

So many spices, where do you start? Just pick your favorites. Some good ones to have include: garlic powder, salt, pepper, chili powder, onion powder, ginger, cinnamon or try a blend.

- **Canola Oil**

One of the most versatile sources of good fat, and a little goes a long way.

- **Vinegar**

Vinegar can be used in sauces and salad dressings. Used with baking soda, it cleans and sanitizes!



- **Soup Broth**

Never be without soup broth (vegetable, chicken, or beef). Fat-free with no salt added is the best. Use it to flavor meat, rice and a million other options.

- **Canned Tomatoes – whole, crushed or diced**

Chili, pasta sauce, soup — sooner or later, a recipe will call for tomatoes, so keep a can in the pantry. No salt added products are best.



- **Beans – black, pinto, red and kidney**

Beans are high in protein and low in fat so they make great additions to any meals. Cook dry beans or look for canned ones that don't have added salt.

- **Dried Pasta and Rice**

A fail-safe dinner. Can be added to soups, eat with spaghetti sauce or a dash of olive oil and spices.



- **Oatmeal**

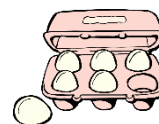
The best breakfast nutritionally to eat, it is also much less expensive than packaged cereals.

- **Cheese**

Easy to use and spices up dishes while adding some dairy/protein to a meal.

- **Eggs**

The best bang for your buck nutritionally, eggs are cheaper than any other meat protein.



Eating Well is a SNAP



Comidas Sencillas: Mantenga Estos Alimentos a la Mano

Tener una cocina equipada con estos alimentos básicos le ayudará a preparar una comida en cuestión de minutos.

- **Pollo**

El pollo congelado y sellado bien dura hasta seis meses en el congelador y añade proteína baja en grasa a cualquier comida.



- **Verduras Congeladas**

Algo que todo congelador debe tener. Almacene sus favoritos y utilícelos en todo, desde hasta la sopa de hasta la pasta.

- **Especias**

Con tantas especias disponibles, ¿por dónde empezar? Sólo elija sus favoritas. Algunos buenos para tener incluyen: el ajo en polvo, sal, pimienta, chile en polvo, cebolla en polvo, jengibre, canela o trate una mezcla.

- **Aceite de Canola**

Una de las fuentes más versátiles de grasa buena, y un poco va un largo camino.

- **Vinagre**

El Vinagre se puede utilizar en salsas y aderezos para ensaladas. ¡Se utiliza con bicarbonato de sodio, limpia y desinfecta!



- **Sopa de Caldo**

Nunca esté sin caldo (vegetal, pollo o carne). Sin grasa y sin sal añadida es la mejor opción. Utilice para añadir sabor a la carne, al arroz y un millón de otras opciones.

- **Tomates Enlatados – enteros, triturados o cortados en cubitos**

Chile, salsa de pasta, sopa - tarde o temprano, una receta necesitará tomates. Trate de mantener una lata en la despensa. Los productos sin sal añadida son los mejores.

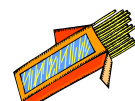


- **Frijoles – negros, pintos, rojos y riñón**

Los frijoles son ricos en proteínas y bajos en grasas, por lo que son buenas adiciones en las comidas. Cocine los frijoles secos o busque los enlatados que no tengan sal añadida.

- **Pasta seca y arroz**

Una cena a prueba de fallos. Se puede añadir a sopas, o comer con salsa de espagueti o con un chorrito de aceite de oliva y especias.



- **Avena**

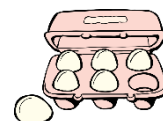
El desayuno más nutritivo para comer, también es mucho menos costoso que los cereales envasados.

- **Queso**

Fácil de usar y da sabor a los platos, mientras que añade productos lácteos / proteína a la comida.

- **Huevos**

El mejor partido de su inversión nutricional, los huevos son más baratos que cualquier otra proteína de carne.



Eating Well is a SNAP

Hello to Good Buys

Your road map to getting the best value and nutrition from your supermarket.

Plan.

- Think ahead, plan for the week and make a grocery list.
- Match up coupons with weekly specials for good buys.



Shop.

- **Stick to your list** - buy only what you need.
- **Use coupons**; however, be sure to check prices of store brands before using the coupons. Store brands can be just as good as the pricier "name" brands.
- **Look high - look low.** Higher priced items are usually at eye level, so you'll find lower priced items on shelves above and below eye level.
- **Check sell-by and use-by dates.** Stores shelve new items behind old ones, so reach to the back. SELL BY dates only mean that the supermarket has to sell by that date. The contents remain usable until the USE BY date and sometimes even beyond that.
- **Look for fruits and vegetables that are in season.** Supermarkets try to sell those items as quickly as possible.
 - ✓ Fall/Winter - apples, pears, oranges, nuts
 - ✓ Spring/Summer - berries, melons, grapes, peaches, plums, cucumbers, tomatoes, corn
- **Check out the freezer section to see if the vegetables or fruit are cheaper than the fresh items.** The frozen ones are still packed with nutrition. Beware of added sugar and salt.
- If the product advertises 10 for \$10, you do **NOT** have to buy 10! You can usually buy just 1 for \$1.
- **Weigh fruit and vegetables.** Small amounts of fresh items are better - buy just what you will eat before it spoils.



Eating Well is a SNAP



Hola a Buenas Compras

Su mapa para conseguir el mejor valor y la nutrición de su supermercado.

Plan.

- Piense en el futuro, planifique para la semana y haga una lista de compras.
- Use cupones en conjunto con los especiales de la semana, para una buena compra.



Comprando.

- **Adhiérase a su lista** - compre solo lo que necesita.
- **Use sus cupones.** Sin embargo, asegúrese de comprobar los precios de las marcas de distribuidor antes de usar los cupones. Las marcas propias pueden ser tan buenas como las marcas más caras de "renombre".
- **Mire hacia arriba - Mire hacia abajo.** Los artículos más caros por lo general están a nivel de los ojos, por lo que encontrará artículos de menor precio en los estantes encima y por debajo del nivel del ojo.
- **Compare ventas y las fechas de caducidad.** Las tiendas almacenan nuevos artículos detrás de los antiguos. Las fechas "VENTA POR" solo significan que el supermercado tiene que vender antes de esa fecha. El contenido permanece utilizable hasta la FECHA DE CADUCIDAD y a veces incluso más allá de eso.
- **Busque las frutas y verduras que están en temporada.** Los supermercados tratan de vender todos los artículos tan pronto como sea posible.
 - ✓ Otoño/Invierno - manzanas, pera, naranjas, y nueces
 - ✓ Primavera/Verano - bayas, melones, uvas, duraznos, ciruelas, pepinos, tomates, y elotes.
- **Compare la sección del congelador para ver si las verduras o frutas son más baratas que los productos frescos.** Los congelados también son nutritivos. Tenga cuidado con adición de azúcar y sal.
- ¡Si el producto anuncia 10 por \$10, usted NO tiene que comprar 10! Generalmente, usted puede comprar solo 1 por \$1.
- **Pese frutas y vegetales.** Pequeñas cantidades de alimentos frescos son mejores - compre sólo lo que va a comer antes de que se eche a perder.



Eating Well is a SNAP



Smart Choices at the Supermarket

Store brands can be just as good as name brands. Don't forget your coupons, but check to see if store brands are less expensive even with coupon use. Watch for sales. Buy fruits and vegetables when they are in season. Look for low- or no-salt or sugar added items.

Canned foods

- Applesauce
- Beets
- Black beans
- Canned Fruit
- Chickpeas
- Corn
- Green beans
- Fruit
- Kidney beans
- Lentils
- Pinto beans
- Pumpkin
- Red beans
- Tomatoes (preferably whole)
- Chicken Broth
- Chicken
- Salmon
- Sardines
- Tuna

Pasta, beans, rice

- Dried beans
- Dried lentils
- Pasta
- Rice (preferably brown)

Oil, vinegar

- Oil (Canola is best)
- Vinegar

Frozen food

- Fruits
- Vegetables

Fresh produce

- Apples
- Bananas
- Mangoes
- Papaya
- Strawberries
- Watermelon

- Beans
- Butternut squash
- Carrots
- Dark greens, including kale
- Sweet Potatoes

Miscellaneous

- Chicken
- Cheese
- Eggs
- Milk
- Oatmeal
- Peanut butter
- Tea



May be available at your local food pantry



Best value for your food dollars



Superfood!

Eating Well is a SNAP





Decisiones Inteligentes en el Supermercado

Las marcas de la tienda pueden ser tan buenas como las marcas de renombre. No se olvide de sus cupones, pero compruebe si las marcas de distribuidores son menos costosas, incluso con el uso de cupones. Atento a las ventas. Compre frutas y verduras cuando están en temporada. Busque artículos bajos o- sin sal ni azúcar.

Comidas Enlatadas

- Puré de Manzana 
- Remolacha 
- Frijoles Negros 
- Fruta Enlatada 
- Garbanzos
- Elote 
- Judías Verdes 
- Fruta 
- Frijoles 
- Lentejas
- Frijoles Pintos
- Calabaza
- Frijoles Rojos
- Tomate (preferible entero) 
- Caldo de Pollo 
- Pollo 
- Salmón
- Sardinas
- Tuna 

Pasta, Frijoles, Arroz

- Frijoles Secos 
- Lentejas 
- Pasta 
- Arroz (preferible café) 

Aceites, Vinagre

- Aceite (Canola es la mejor)
- Vinagre

Comidas Congeladas











- Frutas
- Vegetales

Productos Frescos

- Manzanas 
- Plátanos / Guineos 
- Mangos 
- Papaya 
- Fresas 
- Sandía 

- Frijoles 
- Calabaza 
- Zanahorias 
- Col Rizada, Verdes Oscuros 
- Papas Dulces 

Misceláneos

- Pollo  
- Queso
- Huevos  
- Leche 
- Avena  
- Mantequilla de cacahuete / maní  
- Te 



Pueden estar disponibles en su despensa local de alimentos



El mejor valor por su dinero para alimentos



¡Súper Alimentos!

Eating Well is a SNAP



Storing Your Groceries

1. Only buy enough for a week.
2. Wrap celery in foil.
3. Place greens, such as lettuce, wrapped in a wet paper towel in a plastic bag (use a supermarket bag). Tie loosely on top.

4. **Refrigerate:**

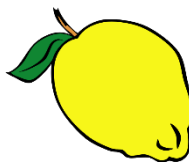
- Broccoli
- Green onions
- Red bell pepper
- Yogurt



5. You can **freeze** blueberries and just take what you need.

6. You **DO NOT** need to refrigerate:

- Carrots
- Apples
- Lemons
- Oranges



7. **NEVER** refrigerate:

- Bananas
- Avocados
- Sweet potatoes
- Tomatoes



Eating Well is a SNAP

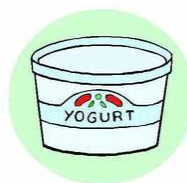


Almacenando Los Alimentos

1. Compre sólo lo suficiente para una semana.
2. Envuelva el Apio en papel de aluminio
3. Envuelva los vegetales verdes, como la lechuga, en papel toalla húmedo, dentro de una bolsa plástica (utilice una bolsa de supermercado). Amarre ligeramente en la parte superior.

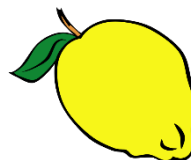
4. Refrigerar:

- Brócoli
- Cebollas verdes
- Pimiento rojo
- Yogurt



5. Puede congelar los arándanos, utilizando lo que necesita.
6. Usted **NO** necesita refrigerar:

- Zanahorias
- Manzanas
- Limones
- Naranjas



7. **NUNCA** refrigere:

- Guineos / Plátanos
- Aguacates
- Patatas dulces / batatas
- Tomates



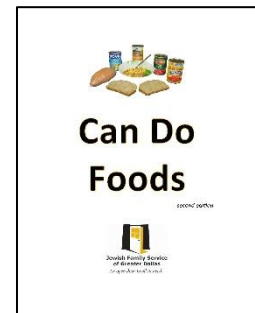
Eating Well is a SNAP



Delicious Ways to Use Fresh Produce

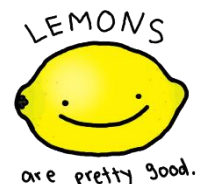
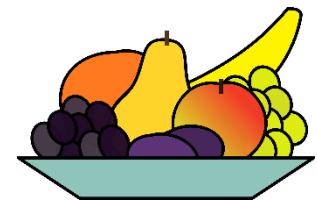
Substitute and add fresh produce to recipes found in *CAN DO FOODS* booklet!

- 🥬 Substitute 2 chopped **fresh tomatoes** for the “Peanut Butter and Tomato Soup.” You can do the same with “My Cousin David’s Baked Beans.”
- 🥬 Substitute a grated **carrot** for the can of carrots in the “Tuna Casserole” and add ½ of a **red pepper** – diced.
- 🥬 Steam **broccoli** (either over simmering water in a colander or for 2 minutes in a microwave) and then chop it up fine. Chop **green onions** and add to the “Frittata” together with the **broccoli** and ½ of a **red pepper**.
- 🥬 Add chopped **broccoli** to the “Chick N’ Pea Chili.”
- 🥬 Omit the spinach in the “Hideaway Muffins” and add ½ cup **blueberries**. A mashed **banana** can also be substituted for the spinach.
- 🥬 Add **fresh orange** and/or **banana** slices to the “Fruit Salad Custard.” Serve as a dessert.



More easy ways to use produce

- 🍌 Fill half an avocado with ½ of a diced **banana**, ½ of a diced **apple** and add a squeeze of **lemon**.
- 🍌 Use **blueberries** on oatmeal for breakfast or as a dessert.
- 🍌 **Bananas** can be frozen. Use a blender to mix together a frozen banana with a teaspoon of **lemon juice** and a little sugar. When blended, it tastes like ice cream! Serve with a spoonful of **blueberries**.
- 🍌 Blend any leftover **fruits** or **vegetables** with yogurt to make a smoothie.
- 🍌 Add a squeeze of **lemon juice** to whatever you make – it is the magic ingredient that makes everything else taste better!

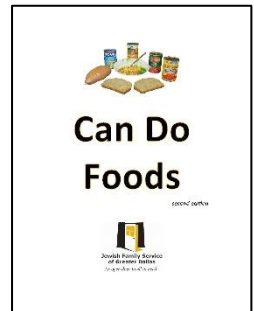


Eating Well is a SNAP

Maneras Deliciosas de Utilizar Productos Frescos

¡Sustituya y añada productos frescos a las recetas que se encuentran en el folleto “CAN DO FOODS”!

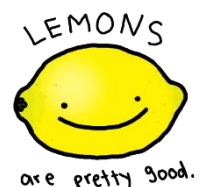
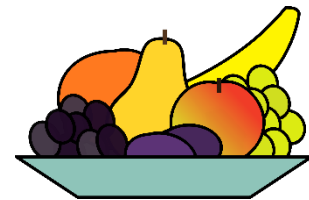
- 🌱 Sustituya 2 **tomates frescos** picados por “*Peanut Butter and Tomato Soup*”. Puede hacer lo mismo con los frijoles al horno “*My Cousin David’s Baked Beans*”.
- 🌱 Sustituya **una zanahoria rallada** por una lata de zanahorias en el “*Tuna Casserole*” y añada la mitad de un **pimiento rojo** en cubitos.
- 🌱 Cocine el **brécol** al vapor (sobre agua hirviendo, a fuego lento, en un colador o por 2 minutos en el microondas) y luego pique en trozos. Pique **las cebollas verdes** y añada a la “*Frittata*” junto con el brócoli y la mitad de un **pimiento rojo**.



- 🌱 Añada **brócoli** picado al “*Chick N’ Pea Chili*”.
- 🌱 Omita las espinacas en los “*Hideaway Muffins*” y añada ½ taza de **arándanos**. Un puré de **plátano / guineo** también puede ser sustituido por las espinacas.
- 🌱 Añada **naranja** fresca y/o rodajas de **plátano / guineo** a la “*Fruit Salad Custard*.” Sirva como postre.

Más maneras fáciles de usar productos frescos

- 🍌 Llene la mitad de un aguacate con la mitad de **un plátano / guineo** cortado en cubitos y con la mitad de **una manzana** en cubitos. Añada unas gotas de jugo de **limón** exprimido.
- 🍌 Utilice **arándanos** en la avena para el desayuno o como postre.
- 🍌 **Los plátanos / guineos** se pueden congelar. Utilice una licuadora para mezclar un plátano / guineo congelado con una cucharadita de **jugo de limón** y un poco de azúcar. ¡Cuando se mezclan, sabe a helado! Sirva con una cucharada de **arándanos**.
- 🍌 Mezcle cualquier tipo de **frutas** o **verduras** sobrantes con el yogur para hacer un batido.
- 🍌 Añada un chorrito de **jugo de limón** a todo lo que haga - es el ingrediente mágico que hace que todo lo demás sepa mejor!



SNAP: Supplemental Nutrition Assistance Program



Apply Now for SNAP: Join Over 15,000 Seniors in Dallas County in Boosting Your Food Budget

Documents Needed for SNAP Application:

- ⇒ Proof of Address
- ⇒ Proof of Income
- ⇒ Photo ID
- ⇒ Social Security Number— if applicable
- ⇒ Legal Resident Card — if applicable
- ⇒ Bills You Pay
- ⇒ Receipts for Out-of-Pocket Medical Expenses — see back for approved expenses

SNAP Income Limits

# in Household	Monthly Gross Income
1	\$1,670
2	\$2,264
3	\$2,858
4	\$3,452
5	\$4,046
+1 additional	+\$594

With Receipts, You Can Deduct Any of the Following Out-of-Pocket Medical Expenses to Receive More SNAP Benefits:

- Care at a doctor's office
- Dental care
- Psychotherapy care
- Rehabilitation care
- Hospital costs
- Outpatient treatment
- Nursing care
- Nursing home care
- Incontinence pads for elderly or adults with disabilities
- Drugs prescribed by a doctor (including insulin)
- Over-the-counter medication (including aspirin, ibuprofen, medicated creams, etc.) when approved by a doctor or other qualified health professional
- Medical supply costs (including rental) are deductible without a prescription/approval
- Sickroom equipment costs (including rental) are deductible without a prescription/approval
- Adaptive aids
- Health insurance policy costs (including dental insurance, vision insurance, etc.)
- Hospitalization insurance policy costs (including hospital indemnity insurance, etc.)
- Medicare premiums and cost-sharing/deductibles
- Spend down expenses incurred by Medicaid recipients
- Dentures
- Hearing aids
- Prostheses
- Service animals. Cost of securing and maintaining any animal trained to serve the needs of a person with disabilities, such as a guide dog or dog to help the hearing impaired. This includes dog food and veterinarian bills.
- Eyeglasses prescribed by a qualified health professional
- Transportation costs (such as trips to the doctor, hospital, therapy, drug store, or paying someone to drive the individual for medical services, etc.). **Note:** May choose to use 56 cents per mile instead of keeping track of actual expenses.
- Lodging costs to obtain medical services
- Care costs. Cost of maintaining an attendant, home health aide, child care provider or housekeeper necessary because of age or illness
- Repayment of a loan used to pay medical expenses

SNAP: Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria



Aplique hoy para SNAP: Únete a mas de 15,000 personas de tercera edad en el Condado de Dallas.

Documentos Necesarios Para Llenar Su Solicitud de SNAP:

- ⇒ Comprobante de Domicilio
- ⇒ Comprobante de Ingreso
- ⇒ Identificación con Fotografía
- ⇒ Numero de Seguro Social—si es aplicable
- ⇒ Tarjeta de Residente Permanente—si es aplicable
- ⇒ Cuentas que Paga
- ⇒ Recibos de Sus Gastos Médicos—ejemplos de gastos médicos en el otro lado

Límites de Ingresos Para SNAP

Número de Personas en el Hogar	Ingresos Brutos Mensuales
1	\$1,670
2	\$2,264
3	\$2,858
4	\$3,452
5	\$4,046
+1 adicionales	+\$594

Con Sus Recibos, Usted Puede Deducir Cualquiera de los Siguietes Gastos Médicos Para Poder Recibir Mas Beneficios de SNAP:

- Cuidado Médico
- Cuidado Dental
- Cuidado de Psicoterapia
- Cuidado de Rehabilitación
- Gasto Hospitalario
- Tratamiento Ambulatorio
- Cuidado de Enfermera
- Cuidado de ancianos
- Panales de Incontinencia para Adultos Mayores o Adultos con Discapacidades
- Medicamentos recetados por un médico (incluyendo insulina)
- Medicamentos sin receta (incluyendo aspirina, ibuprofeno, cremas medicadas, etc.) cuando sea aprobado por su médico
- Los costos de suministros médicos (incluido el alquiler) son deducibles sin receta médica/ aprobación
- Los costos de equipo (incluido el alquiler) son deducible sin receta médica/aprobación
- Ayudas para la adaptación
- Costos de la póliza de seguro de salud (incluyendo seguro dental, seguro de visión, etc.)
- Costos de la póliza de seguro de hospitalización (incluido el seguro de indemnización por hospitalización, etc.)
- Primas de Medicare y los costos compartidos/deducibles
- Gastos incurridos por los beneficiarios de Medicaid
- Dentadura Postiza
- Audífonos
- Prótesis
- Los animales de servicio. Costo de obtención y mantenimiento de cualquier animal entrenado para server a las necesidades de una persona con discapacidad, tal como un perro o un perro guía para ayudar a personas con problemas auditivos. Esto incluye facturas de alimentos y perro veterinario.
- Anteojos recetados por un profesional de salud calificado
- El costo de transporte (por ejemplo, visitas al médico, hospital, terapia, farmacia, o pagar a alguien para conducir al individuo para servicios médicos, etc.). Nota: Puede optar por utilizar 56 centavos por milla en vez de hacer el seguimiento de los gastos reales.
- Costos de alojamiento para obtener servicios médicos
- Gastos por cuidado. Costo de mantenimientos de un asistente, asistente de salud, proveedor de cuidado infantil o ama de llaves necesarias debido a la edad o enfermedad
- Reembolso de un préstamo utilizado para pagar los gastos médicos

Food Resources for Seniors in Dallas County

Food Pantries

There are many food pantries that provide basic foods and often fresh foods as well. Utilizing a food pantry is an important way to keep a regular supply of food when your budget is tight. *To find a pantry near you, call the North Texas Food Bank at 214-269-0906 or call 2-1-1.*

FREE Daily Nutritious Meals and Activities at Senior Centers — Monday-Friday 8:00 am-1:00 pm

Meals are available to anyone 60 years and older at sites throughout Dallas County. These meal sites also have many activities, including dancing, exercise, arts & crafts and games. Many sites feature trips to the mall, movies and bowling. There are also opportunities for medical screenings and health and wellness education. Transportation is available within certain zip codes. *To find the site nearest to you, call Dallas County Older Adult Services at 214-819-1860 or call 2-1-1.*

Nourishing Neighbors—Free Groceries Delivered to Your Door

Nourishing Neighbors is a nutritionally focused, supplemental food program that provides a variety of staple items, including fresh produce, and is delivered by volunteers every two weeks, free of charge to people in need. The program targets low-income, medically homebound individuals, age 50 and over, who cannot travel to get their own groceries.

To request an application call the North Texas Food Bank at 214-367-3122 or email nnteam@ntfb.org.

VNA Meals on Wheels

VNA Meals on Wheels provides hot, nutritious, freshly prepared meals five days a week to Dallas County residents who cannot provide for themselves due to illness, advanced age or disability. In order to qualify for *VNA Meals on Wheels*, you must be over the age of 60 or disabled, be unable to drive or leave your home without assistance, have limited financial resources and live in Dallas County.

If you or a loved one would like to apply to receive meals through *VNA's Meals on Wheels* program, please contact April Burns at 214-689-2268 or email her at burnsa@vnatexas.org in order to begin the application process.



Recursos Para Personas de Edad Avanzada en el Condado de Dallas

Despensas de Alimentos

Hay muchas despensas de alimentos que proporcionan los alimentos básicos y, a menudo, alimentos frescos también. Utilizar una despensa de alimentos es una forma importante de mantener un suministro regular de alimentos cuando su presupuesto es apretado. Para encontrar una despensa cerca de usted, llame al *North Texas Food Bank* al **214-269-0906** o llame al **2-1-1**.

Comidas Nutritivas Diarias GRATUITAS y Actividades en los Centros Para Mayores—Lunes-Viernes 8:00 am-1:00 pm

Las comidas están disponibles para cualquier persona de 60 años o más, a través de todo el Condado de Dallas. Estos centros también tienen muchas actividades, incluyendo baile, ejercicio, manualidades y juegos. Muchos de estos ofrecen viajes al centro comercial, cines y bolera. También hay oportunidades para exámenes y educación médica y de salud. Hay transporte disponible dentro de ciertos códigos postales. Para encontrar una localización cercana a usted, llame al Condado de Dallas, Servicios para Adultos Mayores al **214-819-1860** o llame al **2-1-1**.

Nourishing Neighbors—Alimentos Gratis Entregados en Su Domicilio

Nourishing Neighbors es un programa de alimentos suplementario, enfocado en la nutrición. Proporciona una variedad de artículos de primera necesidad, incluyendo productos frescos. Son entregados por voluntarios, cada dos semanas, de forma gratuita, a las personas necesitadas. El programa está dirigido a personas de bajos ingresos, individuos que no pueden salir de su casa por razones médicas, personas de 50 años de edad en adelante, que no pueden viajar para obtener sus propios alimentos. *Para pedir una solicitud llame al North Texas Food Bank al 214-367-3122 o por correo electrónico nnteam@ntfb.org.*

VNA Meals on Wheels

VNA Meals on Wheels proporciona comidas calientes y nutritivas recién preparadas cinco días a la semana para los residentes del condado de Dallas que no pueden proveer por sí mismos debido a una enfermedad, a su edad avanzada o por tener una discapacidad. Con el fin de calificar para comidas *VNA Meals on Wheels*, debe ser mayor de 60 años o tener una discapacidad, ser incapaz de conducir o salir de su casa sin ayuda, tener recursos financieros limitados y vivir en el condado de Dallas.

Si usted o un ser querido le gustaría aplicar para recibir alimentos a través de las comidas de *VNA's Meals on Wheels*, debe contactar a April Burns al **214-689-2268** o por correo electrónico burnsa@vnatexas.org con el fin de iniciar el proceso de solicitud.





Resource Numbers for Seniors

Emergencies.....	9-1-1
Human Services Referrals.....	2-1-1
City of Dallas Services	3-1-1
Adult Protective Services Hotline	800-252-5400
City of Dallas Senior Services Program	214-670-5227
Dallas Area Agency on Aging	214-871-5065
Dallas County Health & Human Services.....	214-819-2000
The Senior Source	214-823-5700





¡Comer Bien Es Un SNAP! Números Recursos Para la Tercera Edad

Emergencias	9-1-1
Referidos a Servicios Humanos	2-1-1
Servicios de Municipio de Dallas	3-1-1
Línea Directa Para Servicios de Protección para Adultos	800-252-5400
Municipio de Dallas, Servicios para Personas de Tercera Edad ..	214-670-5227
Dallas Area Agency on Aging	214-871-5065
Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas	214-819-2000
The Senior Source	214-823-5700



Eating Well is a SNAP



Notes / Notas

