



Operation
Food Search

Abastecerse para el **VERANO**

¡Aproveche al Máximo su P-EBT!

CONSEJOS Y RECETAS INCLUIDOS



TABLA DE CONTENIDOS

¡Esperamos que disfrute de esta guía para aprovechar al máximo el P-EBT y se abastezca para un verano de deliciosas comidas!

Parte 1: Entendiendo el P-EBT

¿Qué es el P-EBT?	1
Lo que Necesita Saber Ahora.....	2

Parte 2: ¡Abastecerse!

Buenos Artículos de Cocina para Abastecerse Para el Verano.....	3
--	---

Parte 3: Recetas

Bocaditos de Banana.....	4
Molinillos de Pollo a la Barbacoa.....	5
Paletas de Durazno y Piña.....	6
Hamburguesas de Atún.....	7





¿Qué es el P-EBT?

La Transferencia Electrónica de Beneficios Pandémicos

Si su hijo recibe desayuno y almuerzo gratis o a precio reducido en la escuela, P-EBT es su **oportunidad de recibir un reembolso por las comidas que su hijo comió en casa** mientras las escuelas estaban cerradas debido a COVID-19. Recibirá una tarjeta EBT que puede usar para comprar comestibles.

Este nuevo programa proporciona una cantidad máxima de \$302 por niño elegible (pre-K a 12º grado), que incluye: \$57 para marzo, \$125 para abril, \$120 para mayo.

Cómo Acceder a P-EBT:

Si su familia se inscribió en SNAP (también llamada cupones de alimentos) en marzo, se cargarán automáticamente \$302 a su tarjeta EBT por cada niño elegible. **No es necesario presentar una solicitud.**

Si su familia NO se inscribió en SNAP en marzo, pero su hijo generalmente recibe comidas escolares gratuitas o de precio reducido, **complete una solicitud.**

Si los ingresos de su familia han cambiado debido a la pandemia, puede ser elegible para P-EBT. **Complete una solicitud.**

¡Complete una solicitud en EmergencyMealSurvey.com/MO antes del 30 de junio!



Lo Que Necesita Saber Ahora

El uso de los beneficios P-EBT no afecta su estado migratorio ni el de su hijo.

La regla de Public Charge (Tarifa Pública) no se aplica a P-EBT.

Los estudiantes pueden recibir P-EBT y también recibir comidas proporcionadas por su distrito escolar. Envíe por texto la palabra "FOOD" al 877-877 para encontrar un sitio donde los niños, de 18 años o menos, puedan recoger una comida saludable y gratuita. No se requiere identificación.

Para obtener más información o preguntas sobre P-EBT:

Visitar el sitio web del Departamento de
Servicios Sociales de Missouri
mydss.mo.gov/covid-food-stamp-info

Llamar al Centro de Información de la
División de Apoyo Familiar
855-373-4636

Para obtener más información sobre P-EBT y recursos para familias, visite
GetHelp.OperationFoodSearch.org.

Almacene Estos Ingredientes Para un Verano de Comida Deliciosa



Frutas y Verduras Enlatadas

Consejo: Busque las verduras bajas en sodio y frutas en los jugos de 100% fruta.



Consomé o Caldo

De pollo, vegetales y / o carne de res, bajo en sodio.



Proteína

Frijoles secos o enlatados, mantequilla de maní, y pollo, atún o salmon enlatado.



Granos

Avena, arroz, harina de maíz, pasta, quinua, pan rallado (migas de pan).



Lo Esencial para Hornear

Polvo de hornear, bicarbonato de sodio, maicena, harina, azúcar granulada, azúcar morena.



Aceite y Vinagre

Aceite extra virgen de oliva, aceite de canola o aceite vegetal, vinagre de sidra de manzana.



Producto "Sustancioso"

Papas blancas, batatas, cebollas, manzanas, naranjas, calabaza de invierno.



Espicias

Chile en polvo, comino, condimento italiano, ajo en polvo, cebolla en polvo, canela, extracto de vainilla.



Meriendas

Nueces, semillas, frutos secos, carne seca / deshidratada, palomitas de maíz, pretzels, barras de granola.

Bocaditos de Banana



INGREDIENTES:

- 1½ - 2 tazas de avena rápida
- 1 banana madura
- 1/3 taza de mantequilla de mani
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharadita de cacao en polvo o miel
- ¼ taza de chispas de chocolate

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, agregue todos los ingredientes y revuelva para combinar bien. Comience con 1½ tazas de avena y agregue más avena si la mezcla es demasiado pegajosa.
2. Use una cuchara para sacar una cucharada de la mezcla en su mano. Apelotonar. Repita con la mezcla restante.

Rinde: alrededor de 15 bocaditos de banana

Molinillos de Pollo a la Barbacoa



INGREDIENTES:

- 1 lata de 12.5 oz de pollo blanco en trozos, escurrido
- ½ taza de salsa barbacoa
- 1 taza de maíz fresco, congelado o enlatado
- ¼ taza de queso cheddar rallado, opcional
- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

INSTRUCCIONES

1. Si usa maíz congelado, descongele completamente. Si usa maíz enlatado, drene y enjuague.
2. En un tazón, mezcle el pollo, la salsa BBQ, el maíz y el queso. Rompa los trozos grandes de pollo con el dorso de la cuchara.
3. Divida la mezcla de manera uniforme entre las tortillas. Extienda en una capa delgada y enrolle firmemente.
4. Rebane las tortillas en molinetes de 1 pulgada de grosor. Rocíe con más salsa BBQ, si lo desea.

Consejo: ¡Hazlo un burrito hawaiano! Agregue arroz cocido en vez de maíz, y agregue lechuga picada y piña en cubitos a la envoltura y déjelo entero.

Paletas de Durazno y Piña



INGREDIENTES:

Duraznos frescos, congelados o enlatados en rodajas

Jugo de piña

Consejo: Cualquier combinación de fruta y jugo funciona: ¡sé creativo!

- Frambuesas frescas o congeladas y jugo de uva blanca
- Cóctel de frutas enlatadas y jugo de manzana
- Mandarinas enlatadas y el jugo de la lata
- Fresas frescas o congeladas y limonada

INSTRUCCIONES

1. En sus moldes de paletas favoritos o en un vaso de plástico desechable, agregue unas rodajas de duraznos y llénelos con jugo de piña. Agregue sus palitos y congele hasta que esté sólido (al menos 8 horas, pero planea congelarlos durante la noche).
2. Para quitar fácilmente, pase el exterior del molde bajo agua tibia y luego saque la paleta. ¡Disfrute!

Consejo: ¿No tiene palitos de helado? ¡Una cuchara de plástico funciona en un apuro!

Hamburguesas de Atún



INGREDIENTES:

15 onzas de atún enlatado, escurrido

1 cucharada de aceite de oliva, y más para cocinar

$\frac{3}{4}$ taza de pan rallado (migas de pan)

1 cucharada de condimento italiano seco

1 cucharada de ajo, picado (alrededor de 2 dientes)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta

1 cucharadita de pimentón

1 huevo grande, batido

Bollos de hamburguesa de trigo integral

Otros ingredientes preferidos para hamburguesas: lechuga, tomate, cebolla, pepinillo, mostaza, mayonesa, etc.

INSTRUCCIONES (Rinde: 4 hamburguesas)

1. Combine el atún, el aceite de oliva, las migas de pan, el condimento italiano, el ajo, la sal, la pimienta, el pimentón y el huevo en un tazón grande hasta que se mezclen uniformemente.
2. Divida la mezcla en 4 porciones y forme hamburguesas con las manos.
3. Caliente un chorrito de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Coloque las hamburguesas en la sartén y cocine durante 3-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
5. ¡Sirva en bollos de trigo integral con sus otros ingredientes preferidos para hamburguesas y disfrute!



¿Buscando Más Recursos?

Encuentre información actualizada sobre programas y ubicaciones de comidas para niños en

GetHelp.OperationFoodSearch.org



Operation
Food Search