

December 2007

## What's In Your Cupboard?

### Food Stamp Program

The Food Stamp Program in Oregon can help you buy food. If you are eligible, you'll get an Oregon Trail Card to use at the grocery store. Paper Food Stamp coupons aren't used any more. You may be able to get Food Stamps if:

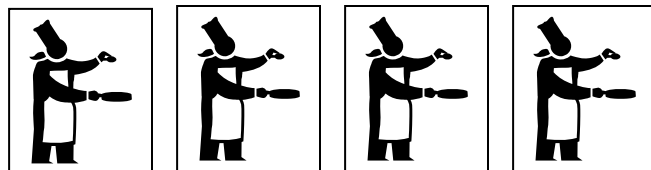
- You work full or part time
- You do not work
- You are on welfare or other programs
- You are elderly or disabled and have a small income
- You don't make enough money to feed your family

If you qualify for the program, you'll get benefits within 30 days of turning in the first part of the application. In some cases, you can get Food Stamps earlier, within seven days. Be sure to tell the Oregon Department of Human Services (DHS) if you need to get Food Stamps soon or if you have another kind of emergency. For information on the Food Stamp Program, call Oregon SafeNet:

**Metro area: 503-988-5858**  
**1-800-SAFENET (723-3638)**

### Recipe Tips for Healthy Holiday Meals

- Remove turkey skin before serving to lower the fat.
- For desserts, use applesauce in place of half the butter and use 1/3 less sugar than the recipe calls for.
- Instead of using butter or margarine to add moisture to stuffing, use fat-free, low sodium chicken broth.
- Use skim milk, garlic powder and a little Parmesan cheese instead of whole milk and butter for mashed potatoes.



### Give Germs the Shake

Raw fruits and vegetables have been linked to several foodborne illness outbreaks in recent years. Rubbing and brushing fresh produce under cold running water can reduce bacteria that may be present. It's more cost effective to clean fresh produce with cold tap water than with other homemade or store-bought cleaning solutions.

For information on how to get emergency food for your family, call Oregon Food Bank: 1-800-777-7427

December 2007

## ¿Qué hay en su despensa?

### Déle una Sacudida a los Gérmenes

Últimamente, las frutas y las verduras crudas han sido conectadas con varias enfermedades causadas por alimentos contaminados. El limpiar y cepillar las frutas y las verduras frescas bajo el chorro de agua fría, puede reducir la bacteria que éstos puedan tener. Es más económico limpiar estos productos con agua de la llave, que con otra solución para limpiar, preparada en casa o comprada en la tienda.

\*\*\*\*\*

### Consejos de Recetas para una Comida Saludable en las Festividades

- Quítele la piel al pavo antes de servir para disminuir la grasa.
- Para los postres, use salsa de manzana en vez de la mitad de la mantequilla y use 1/3 menos de la cantidad de azúcar que pide la receta.
- En vez de usar mantequilla o margarina para que el relleno no se seque, use caldo de sustancia de pollo sin grasa y bajo en sodio.
- Use leche descremada, ajo en polvo y un poquito de queso Parmesano, en vez de leche entera y mantequilla para el puré de papas, o use margarina en vez de mantequilla.
- Quítele la grasa al jugo o líquido de las carnes, para eliminar el exceso de grasa de la salsa de carne "gravy"

\*\*\*\*\*

### Estampillas de Comida

El Programa de Estampillas de Comida en Oregon puede ayudarlo a comprar comida. Si usted es elegible, usted obtendrá una tarjeta "Oregon Trail Card" que podrá usar en las tiendas de comida. Los billetes de Estampillas de Comida ya no se usan, ahora se usa la tarjeta.

Usted puede conseguir Estampillas de Comida si:

- Usted trabaja tiempo completo o medio tiempo
- Usted no trabaja
- Usted está recibiendo ayuda del gobierno (Welfare) o de otros programas
- Usted es mayor de edad o discapacitado y recibe pocos ingresos
- Usted no gana suficiente dinero para alimentar a su familia

Si usted califica para el programa, usted recibirá beneficios dentro de los 30 días después de entregar la primera parte de la aplicación. En algunos casos, usted puede recibir las Estampillas de Comida más temprano, dentro de los 7 primeros días. Asegúrese de decir en el Departamento de Servicios Humanos (DHS) si usted necesita las Estampillas de Comida pronto o si usted tiene otro tipo de emergencia.

Para información sobre el Programa de Estampillas llame a Oregon SafeNet:

**Condado de Multnomah 503-988-5858  
1-800-SAFENET (1-800-723-3638)**

Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427