

SNAP Assistance

The Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly known as food stamps) provides food assistance for nearly 1.8 million low-income New Yorkers. This program helps families and individuals supplement the cost of their diet with nutritious foods.

Eligibility:

Eligibility and benefit levels are based on household size, income and other factors. These factors are listed on the SNAP website. The only way to determine if your household is eligible for SNAP benefits is to apply. Most households applying for SNAP no longer have to pass a savings/resource test in order to get SNAP benefits. This means that the household's assets (stocks, savings and retirement accounts, etc.) are not considered when determining eligibility.

How To Apply:

- You can apply online by searching "SNAP"
- You can call an Infoline at 718-557-1399 to have an application mailed to you
- You can pick up an application at a SNAP centers (there are many throughout the city)
- SNAP Applicants can fax an application to MARU at 917-639-1111.
- You can also print out an application and drop off at a SNAP center.

Recertification

If you already get SNAP benefits in New York State, you can recertify (renew your benefits) without coming into the social services office. Two months prior to the end of the recertification period, you will receive a recertification packet in the mail that includes a SNAP application and a scheduled interview appointment.

For more information about SNAP, you can contact your local department of social services or call the toll-free OTDA Hotline: 1-800-342-3009.

Asistencia SNAP

El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (antes conocido como cupones de alimentos) proporciona asistencia alimentaria a casi 1,8 millones de neoyorquinos con bajos ingresos. Este programa ayuda a familias e individuos a complementar el coste de su dieta con alimentos nutritivos.

Requisitos:

La elegibilidad y los niveles de beneficios se basan en el tamaño del hogar, los ingresos y otros factores. Estos factores se enumeran en el sitio web de SNAP. La única manera de determinar si su hogar es elegible para los beneficios de SNAP es aplicar. La mayoría de los hogares que solicitan el SNAP ya no tienen que pasar una prueba de ahorros/recursos para obtener los beneficios del SNAP. Esto significa que los activos del hogar (acciones, ahorros y cuentas de jubilación, etc.) no se consideran al determinar la elegibilidad.

Cómo solicitarlo:

- Usted puede solicitar en línea mediante la búsqueda de "SNAP"
- Puede llamar a una línea de información al 718-557-1399 para que le envíen una solicitud por correo.
- Usted puede recoger una solicitud en un centro de SNAP (hay muchos en toda la ciudad)
- Los solicitantes de SNAP pueden enviar una solicitud por fax a MARU al 917-639-1111.
- También puede imprimir una solicitud y dejarla en un centro SNAP.

Recertificación

Si ya recibe beneficios de SNAP en el Estado de Nueva York, puede recertificar (renovar sus beneficios) sin necesidad de acudir a la oficina de servicios sociales. Dos meses antes de que finalice el período de recertificación, recibirá por correo un paquete de recertificación que incluye una solicitud SNAP y una cita para la entrevista.

Para obtener más información sobre SNAP, puede ponerse en contacto con el departamento de servicios sociales de su localidad o llamar a la línea directa gratuita de la OTDA: 1-800-342-3009.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
JALAPEÑO
VEGETABLE SPOTLIGHT:
JALAPENO**



Arroz español

Spanish rice

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo, en cubos
- 1 chile jalapeño, cortado en cubitos
- ½ cebolla roja, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de arroz integral cocido
- ¾ taza de maíz
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de chipotle en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, los pimientos y el chile jalapeño. Saltee durante 5-7 minutos hasta que se ablanden.
2. Agregue el ajo picado y todas las especias con una pizca de sal y pimienta. Revuelva constantemente durante ~ 1 minuto.
3. Agregue el arroz integral cocido y saltee, revolviendo constantemente, durante 1 minuto.
4. Agregue el maíz, los frijoles negros y la salsa. Cocine hasta que se caliente completamente.
5. Cubra con cilantro fresco, limas, salsa picante o aguacate. ¡Sirve caliente y disfruta!

INGREDIENTS:

- 1 red bell pepper, cubed
- 1 jalapeno pepper, diced
- ½ red onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 3 cups cooked brown rice
- ¾ cup corn
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 1 cup salsa
- 1 tbsp olive oil
- ½ tsp chili powder
- ¼ tsp chipotle powder
- ½ tsp onion powder
- ½ tsp garlic powder
- ¼ tsp cumin
- ½ tsp paprika
- Salt and pepper



INSTRUCTIONS:

1. In a large pot, heat 1 tbsp of olive oil over medium heat. Add in the onion, bell peppers, and jalapeno pepper. Saute for 5-7 minutes until softened.
2. Add in the minced garlic and all of the spices with a pinch of salt and pepper. Stir constantly for ~1 minute.
3. Stir in the cooked brown rice and saute, stirring constantly, for 1 minute.
4. Add in the corn, black beans, and salsa. Cook until heated through.
5. Top with fresh cilantro, limes, hot sauce, or avocado. Serve hot and enjoy!

