

2016 Mini-Subvenciones	1
Anuncios y Recursos	1
Sopa en 15 Minutos	2

## Felicitaciones a los beneficiarios de mini-subvenciones con Voces en Acción para 2016



Estamos orgullosos de trabajar con 15 maravillosas organizaciones locales quienes trabajan para expandir acceso a comida saludable y asequible, y lugares en donde estar activo en los condados de Lee y Harnett y en Sureste Raleigh.

### Condado de Harnett:

- **Campbell University** usara sus fondos para promocionar y comprar útiles educacionales y de cocina necesario para empezar una cocina universitaria en donde estudiantes ofrecerán comidas calientes y educación sobre nutrición a un programa extra-curricular local. Para mas información contacte: Abbi Davis ([adavis@campbell.edu](mailto:adavis@campbell.edu), 910-814-4726) o visite su pagina ([www.campuskitchens.org/](http://www.campuskitchens.org/)).
- **Harnett County Childcare Resource** usaran sus fondos para apoyar seis centros de cuidado de niños a implementar un programa de jardinería y promover educación en nutrición con los estudiantes. Para mas información contacte: Lauren McDowell ([lmcdowell@harnett.org](mailto:lmcdowell@harnett.org), 910-814-6039) o visite su pagina ([hcccr.weebly.com/](http://hcccr.weebly.com/)).
- **Harnett County Cooperative Extension** van a crear materiales educacionales y compraran equipo para ejercicios para usar con estudiantes en el Programa de educación sobre nutrición y alimentos (EFNEP). Para mas información o si le gustaría participar contacte: Debbie Stephenson ([Debbie\\_Stephenson@ncsu.edu](mailto:Debbie_Stephenson@ncsu.edu), 910-893-7530) o visite su pagina ([www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/)).
- **Harnett County Partnership for Children** comprara equipo para ejercicios para apoyar 10-12 centros de cuidado de niños a implementar clases de yoga. Para mas información contacte: Lynda Turlington ([lynda.turlington@harnettstart.org](mailto:lynda.turlington@harnettstart.org), 910-893-2344) o visite [www.harnettstart.org/](http://www.harnettstart.org/).

### Condado de Lee:

- **La Iglesia Cameron Grove AME Zion** en Broadway usara los fondos para expandir el jardín comunitario, el cual ofrece frutas y verduras a los necesitados y la comunidad. Para mas información contacte: Annie McIver ([annieruthmciver@yahoo.com](mailto:annieruthmciver@yahoo.com)).
- **Central Carolina Community College** en Sanford usara sus fondos para crear un jardín comunitario en donde los estudiantes aprenderán a crecer comida y sobre la educación en nutrición. Para mas información contacte: Sandra Thompson ([sthom589@ccc.edu](mailto:sthom589@ccc.edu), 919-777-7726) o visite su pagina ([www.cccc.edu/ecd/college-career-readiness/](http://www.cccc.edu/ecd/college-career-readiness/)).
- **First Baptist Church of Sanford** usaran sus fondos para ofrecer educación sobre nutrición y comprar equipo nuevo para las clases de zumba que ofrecen tres veces por semana por \$1 por sesión. Para aprender mas visite: <https://www.facebook.com/FitForThePurposeByMonica/> y [www.firstbaptistsanford.com/Programs/WebFLCExercise.htm](http://www.firstbaptistsanford.com/Programs/WebFLCExercise.htm).
- **Peace and Unity Community Garden** usaran fondos para comprar materiales para el jardín colocado cerca de Horton Park en Sanford. Todos pueden crecer comida o ser voluntario en el jardín comunitario. Para aprender mas visite: [www.facebook.com/peaceandunitygarden](http://www.facebook.com/peaceandunitygarden).
- **The Stevens Center y Stepping Stones Childcare Center** usaran fondos para mantener el jardín colocado en el Steven's Center y empezaran un jardín en el centro de cuidado de niños llamado Stepping Stones Childcare Center. Para aprender mas visite: ([stevenscenter.org](http://stevenscenter.org)) o Facebook @ [www.facebook.com/StevensCenter/](http://www.facebook.com/StevensCenter/).
- **West Lee Middle School** en Sanford usara fondos para expandir su jardín escolar en donde los estudiantes aprenden a crecer su propia comida. La escuela también ofrecerá un programa de educación sobre nutrición basado en el jardín a los estudiantes.

### Sureste Raleigh:

- **Alliance Medical Ministry** usara los fondos para comprar materiales para continuar su jardín comunitario, el cual ofrece frutas y verduras frescas a la comunidad y pacientes de la clínica. Para mas información contacte: [edaniel@alliancemedicalministry.org](mailto:edaniel@alliancemedicalministry.org) o visite <http://www.alliancemedicalministry.org/>
- **The Poe Center** usara sus fondos para expandir y comprar materiales para el jardín dentro del PlayWELL Park, donde se puede aprender sobre la jardinería, alimentos saludables y actividad física. Para aprender mas visite: <http://www.poehealth.org/>.
- **A Safe Place Childcare** comprara útiles para el jardín y equipo para cocinar necesario para implementar clases de cocina y jardinería. Para aprender mas visite: [www.asafeplacechildcare.com/](http://www.asafeplacechildcare.com/).
- **Neighbor to Neighbor** usaran fondos para expandir su jardín comunitario y ofrecerán oportunidades para que jóvenes aprendan a crecer y vender la comida que producen. Para mas información visite: <http://www.n2n outreach.org/>.
- **Loaves and Fishes Ministry** usaran sus fondos para comprar útiles para el jardín y materiales educacionales para las clases de educación sobre nutrición y el jardín. Para mas información visite: [www.lafchildren.org/](http://www.lafchildren.org/).

### Anuncios:

**Busque su tarjeta postal para recibir información sobre eventos y recetas!** Empezando en Marzo, Voces en Acción cambiara su boletín a una tarjeta postal enviada mensual.

### ¡Manténgase en contacto!

¿Se mudo o cambio su numero de teléfono? Por favor déjenos saber: llame a Helen o mande un mensaje electrónico a [hherrer@ncsu.edu](mailto:hherrer@ncsu.edu)

### Recursos:

#### Programa de asistencia de energía para bajos ingresos

El programa ofrece asistencia con un solo pago de gastos de calefacción para familias de bajo ingreso (por cada temporada de calefacción)

Cualquier familia elegible puede recibir beneficios para la temporada de calefacción del 2015-2016 efectivo desde Enero 1 hasta Marzo 31 o hasta que los fondos se agoten.

#### Pagina principal:

<http://www.ncdohhs.gov/assistance/low-income-services/low-income-energy-assistance>

#### Pagina de internet para el condado de Wake:

<http://www.wakegov.com/humanservices/social/energy/Pages/default.aspx>

#### Pagina de internet para los condados de Lee y Harnett:

[http://www.needhelppayingbills.com/html/harnett\\_county\\_assistance\\_prog.html](http://www.needhelppayingbills.com/html/harnett_county_assistance_prog.html) & <http://jlhcommunityaction.org/>

#### Véase el calendario para eventos:

<http://voicesintoaction.org/events>

# Sopa en 15 Minutos

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración:  
como 1 1/2 tazas



## INGREDIENTES:

- 1 lata (16 onzas) de alubias sin sal, escurridas
- 1 lata (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (16 onzas) de tomates en trocitos o en cubitos, sin escurrir
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas y cortadas en trocitos
- ½ taza de macarrones

## INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola de 2 cuartos de galón, excepto las espinacas y el macarrón.
2. Caliente hasta que el líquido esté hirviendo.
3. Agregue y revuelva las espinacas, deje que vuelva a hervir.
4. Añada los macarrones, revuelva y déjelos cocer a fuego lento hasta que la pasta esté suave de 6 a 8 minutos.

• Información nutricional: Por cada ración: 145 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 28g, Fibra dietética 7g, Sodio 135mg. Excelente fuente de vitamina A y C. Buena fuente de hierro y calcio.

Source: [https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials\\_cookbook.html](https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials_cookbook.html)

Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:

[www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes)

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina:

[www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html)

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606  
Raleigh, NC 27695-7606

[www.voicesintoaction.org](http://www.voicesintoaction.org)