

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Take a Fresh Look at CalFresh

What is CalFresh?

CalFresh aims to improve your health and well-being by increasing your food budget to have nutritious meals. Formerly known as Food Stamps, CalFresh provides extra funds monthly to qualified households and individuals through an electronic balance transfer (EBT) card to help cover the cost of groceries purchased at most stores, online, and at some Farmer's Markets.

Eligibility

You may be eligible for CalFresh if you and/or your family:

1. Are a legal US resident(s) or Legal Permanent Resident(s)
2. Live in Placer or Nevada Counties
3. Meet the income guidelines of the program

How to Apply

- To apply for CalFresh as well as other aid, please visit:

<https://benefitscal.com/>

- If you have questions or need more information, reach out to the local Health and Human Services office in your county.
 - **Nevada County:** (530) 265-1340
<https://www.nevadacountyca.gov/892/CalFresh---Food-Assistance>
 - **Placer County:** (888) 385-5160
<https://www.placer.ca.gov/2101/Food-Nutrition-Assistance>



2023-2024 CalFresh Income & Eligibility Limits
Effective October 1, 2023 - September 30, 2024

Monthly Income Limits

People in Household	Gross Monthly Income	Net Monthly Income
1	\$2,430	\$1,215
2	\$3,288	\$1,644
3	\$4,144	\$2,072
4	\$5,000	\$2,500
Each Additional Member	+\$858	+\$429

Maximum Monthly Allotment

People in Household	Maximum CalFresh Allotment
1	\$291
2	\$535
3	\$766
4	\$973
Each Additional Member	+\$219

Click [BenefitsCal.com](https://benefitscal.com/)
to apply online

Call 1-877-847-3663 (FOOD)
For speech and/or hearing
assistance call 711 Relay

Come in/Find an office
CalFreshFood.org

Homemade Cinnamon Applesauce

Apples are in season in the Fall, though they are found year-round in stores. Making homemade applesauce is a great way to use up extra apples and save money.

MAKES APPROX. 1½ cups

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 15 minutes

INGREDIENTS:

- 4 medium apples, peeled, cored, and quartered
- ⅓ - ½ cup water
- 1 cinnamon stick (or ½ - 1 teaspoon ground cinnamon)

DIRECTIONS:

1. In a saucepan combine apples, water, and cinnamon. Bring to a boil. Reduce heat; cover and simmer for 8-10 minutes or until tender.
2. Remove cinnamon stick, if added. Mash apples with a potato masher or stick blender until smooth.
3. Serve warm or cold.

This recipe can easily be increased for larger quantities.



Optional:

Chunky-style Applesauce: Use the same instructions, except slightly mash apples to desired texture.

Cranberry Applesauce: Use the same instructions, except add ⅓ cup of fresh cranberries (rinsed and finely chopped) to mixture after mashing and cook for just a few minutes more.

Adapted from *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution and the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

Compra Inteligente, Come Bien

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Eche un nuevo vistazo a CalFresh

¿Qué es CalFresh?

CalFresh tiene como objetivo mejorar su salud y bienestar aumentando su presupuesto de alimentos para tener comidas nutritivas. CalFresh, anteriormente conocido como Cupones para Alimentos, proporciona fondos adicionales mensualmente a hogares e individuos calificados a través de una tarjeta de transferencia electrónica de saldo (EBT) para ayudar a cubrir el costo de los alimentos comprados en la mayoría de las tiendas, en línea y en algunos mercados de agricultores.

Elegibilidad

Puede ser elegible para CalFresh si usted y/o su familia:

1. son residentes legales de los EE. UU. o residentes permanentes legales
2. Vivir en los condados de Placer o Nevada
3. Cumplir con los lineamientos de ingresos del programa.

Cómo aplicar

- Para solicitar CalFresh y otras ayudas, visite:
<https://benefitscal.com/>
- Si tiene preguntas o necesita más información, comuníquese con la oficina local de Servicios Humanos y de Salud de su condado:
 - **Condado de Nevada:** (530) 265-1340
<https://www.nevadacountyca.gov/892/CalFresh---Food-Assistance>
 - **Condado de Placer:** (888) 385-5160
<https://www.placer.ca.gov/2101/Asistencia-Alimentación-Nutrición>



Límites de elegibilidad e ingresos de CalFresh de 2023 a 2024

Vigencia del 1 de octubre de 2023 al 30 de septiembre de 2024

Límites de ingresos mensuales

Personas en el hogar	Ingresos brutos mensuales	Ingresos netos mensuales
1	\$2,430	\$1,215
2	\$3,288	\$1,644
3	\$4,144	\$2,072
4	\$5,000	\$2,500
Cada miembro adicional	+\$858	+\$429

Asignación mensual máxima

Personas en el hogar	Asignación máxima de CalFresh
1	\$291
2	\$535
3	\$766
4	\$973
Cada miembro adicional	+\$219



Haga clic en **BenefitsCal.com** para enviar la solicitud en línea



Lláme al **1-877-847-3883 (FOOD)** Para ayuda con el habla o audición, llame al **711 Relay.**



Encuentre una oficina en **CalFreshFood.org** Item# 220000 (Spanish)

Puré De Manzana Y Canela Casero

Las manzanas están de temporada en otoño, aunque se encuentran en las tiendas durante todo el año. Hacer puré de manzana casero es una excelente manera de consumir manzanas adicionales y ahorrar dinero.

RINDE APROXIMADAMENTE 1½ tazas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 Minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 Minutos

INGREDIENTES:

- 4 manzanas medianas, peladas, sin corazón y cortadas en cuartos
- ⅓ - ½ taza de agua
- 1 rama de canela (o ½ - 1 cucharadita de canela molida)

DIRECCIONES:

En una cacerola combine las manzanas, el agua y la canela. Llevar a ebullición. Reducir el fuego; cubra y cocine a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que estén tiernos. Retire la ramita de canela, si la agrega. Triture las manzanas con un machacador de papas o una batidora hasta que quede suave. Servir tibio o frío.

Esta receta se puede aumentar fácilmente para cantidades mayores.



Opcional:

Puré de manzana en trozos: use las mismas instrucciones, excepto que triture ligeramente las manzanas hasta obtener la textura deseada.

Puré de manzana y arándanos: siga las mismas instrucciones, excepto que agregue ⅓ de taza de arándanos frescos (enjuagados y finamente picados) a la mezcla después de triturar y cocine por unos minutos más.

Adaptado de ¿Qué se está cocinando? Tazón para mezclar USDA

Carrie Yarwood, Especialista en Nutrición Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING,
UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC