

# CARES CENTER HOURS FOR MARCH



We will be open:  
Tuesday and Thursday  
3:00-6:00 pm

Saturday 3/5 and 3/19  
9:00am-1:00pm



If you are needing a food box to be delivered please provide us 48 hours to make the delivery. Deliveries are only made Monday-Friday

We will be changing our Saturday hours to 1 Saturday a month. Next month we will only be open 1 Saturday, April 30th, 2022.

If you have any questions please call the CARES Center  
458-215-4272

## Vaccine Clinics

FRIDAY, MARCH 18  
4 PM - 6 PM

UNITARIAN UNIVERSALIST CHURCH  
1685 W. 13TH AVENUE, EUGENE



Registration is required. Register online at:  
<https://www.eventbrite.com/o/the-arc-lane-county-37273429303>

A sensory-friendly vaccine clinic for people of all ages who may need extra time, patience and accommodations to get their COVID vaccine or booster.

Questions? Contact Todd at  
541-915-9262 for more information



## RECIPE OF THE MONTH: BARLEY LENTIL SOUP!

### Ingredients

1 Tablespoon vegetable oil  
1 clove garlic, minced or 1/4 teaspoon garlic powder  
1 cup sliced onion  
1 cup sliced carrot  
1 cup sliced celery  
1 can (15 ounces) stewed or diced tomatoes, with juice  
3 cups low-sodium broth, any type (see Notes)  
3 cups water  
1 cup dry lentils  
2/3 cup pearl barley (see Notes)  
1/2 teaspoon thyme  
1 teaspoon oregano  
1 teaspoon basil  
salt and pepper to taste



### Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. In a large sauce pan or soup pot, heat oil over medium-high heat. Add onion and stir for about 1 minute. Add garlic and stir for another minute.
3. Add the rest of the ingredients and bring to a boil. Lower the heat to a light simmer. Place a lid on the pan.
4. Cook until the barley and lentils are tender, about 1 to 1 1/2 hours. Serve hot.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.



# HORARIO del CENTRO CARES PARA MARZO



Estaremos abiertos:

Martes y Jueves  
3:00-6:00 pm

Sábado o 3/5 y 3/19  
9:00am-1:00pm

Si necesita una caja de comida, por favor, llámenos 48 horas para preparar la entrega. Las cajas sólo se hacen de lunes a viernes.

Vamos a cambiar nuestro horario de los sábados a 1 sábado al mes. El próximo mes sólo abriremos 1 sábado, el 30 de abril de 2022.

Si tiene alguna pregunta,  
llame al Centro CARES  
458-215-4272

## **Clínicas de Vacunación**

VIERNES 18 DE MARZO  
4 PM - 6 PM

IGLESIA UNIVERSALISTA UNITARIA  
1685 W. 13TH AVENUE, EUGENE



Es necesario inscribirse. Regístrese en línea en:

<https://www.eventbrite.com/o/the-arc-lane-county-37273429303>

Una clínica de vacunas sensorialmente amigable

para personas de todas las edades que pueden

que necesiten más tiempo, paciencia y paciencia y adaptaciones para obtener su vacuna o refuerzo de COVID.

¿Preguntas? Póngase en contacto con Todd en

541-915-9262 para más información.

## RECETA DEL MES: ¡SOPA DE LENTEJAS DE CILANTRO!

### Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal  
1 diente de ajo picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo  
1 taza de cebolla en rodajas  
1 taza de zanahoria en rodajas  
1 taza de apio en rodajas  
1 lata (15 onzas) de tomates guisados o cortados en dados, con su jugo  
3 tazas de caldo bajo en sodio, de cualquier tipo (ver Notas)  
3 tazas de agua  
1 taza de lentejas secas  
2/3 taza de cebada perlada (ver Notas)  
1/2 cucharadita de tomillo  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de albahaca  
sal y pimienta al gusto



### Instrucciones

Lávese las manos con agua y jabón. En una sartén grande u olla para sopa, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añade la cebolla y remueve durante 1 minuto. Añade el ajo y remueve durante otro minuto.

Añadir el resto de los ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el fuego para que hierva a fuego lento. Tapar la olla. Cocinar hasta que la cebada y las lentejas estén tiernas, aproximadamente de 1 a 1 hora y media. Servir caliente.

Refrigerar las sobras antes de 2 horas..



www.FOODHERO.org