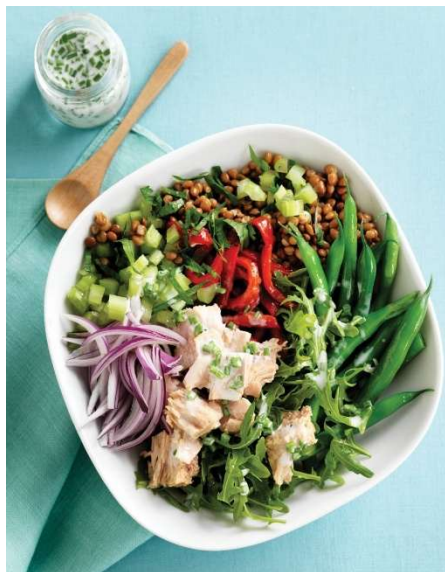




ROASTED CAPSICUM, TUNA, GREEN BEANS & LENTIL BOWL



This simple yet delicious Roasted Capsicum, Tuna, Green Bean, and Lentil Bowl is packed with flavor and nutrients. It's a light, wholesome meal ideal for a refreshing summer lunch or dinner.

Nutritional Facts:

Packed with protein and heart-healthy Omega-3 fatty acids, Tuna is a nutritional powerhouse. Paired with lentils, bell peppers, celery, green beans, rocket, red onion, yoghurt, lemon juice and parsley -rich in vitamins A, B, C, and K, plus key mineral - this combo supports digestion health, immunity, energy, heart and bone health, and helps manage healthy weight, diabetes, cancer, osteoporosis, and more.

Ingredients (Serves 4):

2 x 420g cans lentils, rinsed, drained	3 cups green beans, trimmed
2 celery stalks, finely diced	1/3 cup plain yoghurt
1/2 small red onion, finely chopped	1 tablespoon chopped chives
2 tablespoons chopped parsley	3 x 185g cans tuna, drained, flaked
1 tablespoon lemon juice	1 large bell pepper, sliced
	4 cups baby rocket

Instructions:

1. Preheat oven to 400 degrees. Brush a baking sheet lightly with olive oil. Lay peppers on their sides, stems pointing sideways. Bake for about 20 minutes and set aside.
2. Combine lentils, celery, onion, parsley and half the lemon juice in a large bowl. Season with cracked black pepper and set aside.
3. Meanwhile, place beans in a steamer over a pan of simmering water. Cover and steam for 3 minutes, or until just tender. Refresh under cold water and drain.
4. Combine yoghurt and chives with remaining lemon juice to make dressing.
5. Divide lentils, vegetables including roasted bell peppers and tuna into bowls. Drizzle with yoghurt dressing and serve.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.healthyfood.com



(562) 612-5001



Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

info@helpmehelpu.org



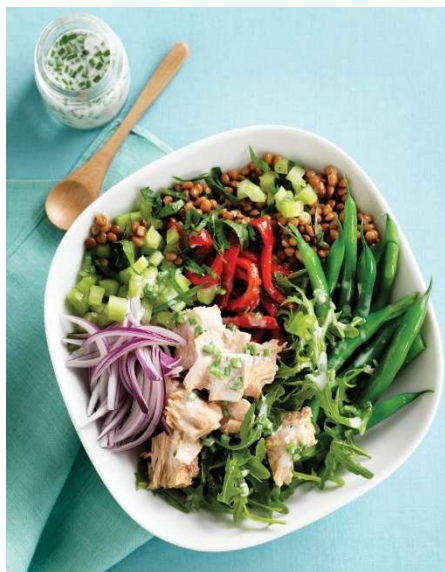
www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



TAZÓN DE PIMIENTO ASADO, ATÚN, JUDÍAS VERDES Y LENTEJAS



Este sencillo pero delicioso tazón de pimiento asado, atún, judías verdes y lentejas está repleto de sabor y nutrientes. Es una comida ligera y completa, ideal para un almuerzo o cena refrescante de verano. Pescado al estilo griego con puré de coliflor

Información nutricional:

Repleto de proteínas y ácidos grasos omega-3 cardiosaludables, el atún es una fuente inagotable de nutrientes. Combinado con lentejas, pimientos, apio, judías verdes, rúcula, cebolla morada, yogur, jugo de limón y perejil (rico en vitaminas A, B, C y K, además de minerales clave), esta combinación favorece la salud digestiva, el sistema inmunitario, la energía, la salud cardíaca y ósea, y ayuda a controlar el peso saludable, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y más.

Ingredientes (4 porciones):

2 latas de 420 g de lentejas, enjuagadas y escurridas	3 tazas de judías verdes, sin tallos
2 tallos de apio, finamente picados	1/3 taza de yogur natural
1/2 cebolla roja pequeña, finamente picada	1 cucharada de cebollino picado
2 cucharadas de perejil picado	3 latas de 185 g de atún, escurrido y desmenuzado
1 cucharada de jugo de limón	1 pimiento morrón grande, en rodajas
	4 tazas de rúcula baby

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 200 °C. Unte ligeramente una bandeja para hornear con aceite de oliva. Coloque los pimientos de lado, con los tallos hacia los lados. Hornee durante unos 20 minutos y reserve.
2. Combine las lentejas, el apio, la cebolla, el perejil y la mitad del jugo de limón en un tazón grande. Sazone con pimienta negra molida y reserve.
3. Mientras tanto, coloque los frijoles en una vaporera sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento. Tape y cocine al vapor durante 3 minutos, o hasta que estén tiernos. Refresque con agua fría y escurra.
4. Combine el yogur y el cebollino con el jugo de limón restante para preparar el aderezo.
5. Reparta las lentejas, las verduras (incluidos los pimientos asados) y el atún en tazones. Rocíe con el aderezo de yogur y sirva.

¡Come y Disfruta!

Receta adaptada de: www.healthyfood.com



(562) 612-5001



Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832