



## POLLOCK WITH ZUCCHINI, BOK CHOY & PINE NUTS (SERVE WITH QUINOA)

This Pollock with Zucchini, Bok Choy, and Pine Nuts recipe is a healthy, simple and delicious dinner that's ready in a flash. It's packed with protein, healthy fats, and fiber-rich veggies.

Pollock Fish is renowned as one of the top 20 most nutritious foods. It's rich in protein, vitamins A and B12, phosphorus, selenium, calcium, iron, magnesium, zinc and potassium. While zucchini, Bok Choy, and garlic together are high fiber, calcium, potassium, vitamins A, B6, C, and K, iron, and magnesium. All this helps digestive, heart, and bone health; blood pressure, and cholesterol levels, reduces inflammation; boosts immune function, and energy levels, as well as protects against osteoporosis, cancer, and diabetes.

### Ingredients (Serves 4):


4 Pollock Fish fillets (160 grams, skin removed)	freshly ground pepper
1 hand full of fresh parsley	Juice of 1 lemon
75 grams of Pine nuts	2 zucchini/Italian Squash
Olive Oil	2 cups of sliced Bok Choy leaves (stalks removed)
Salt to taste	1 garlic clove
	Optional: 1 cup cooked Quinoa or Brown Rice


### Instructions:

1. Preheat the oven to 180°C (approximately 350°F) convection.
2. Rinse the pollock fillets and pat dry. Place on 4 pieces of parchment paper (drizzled with a little oil). Pluck the parsley leaves, rinse, pat dry, and chop coarsely. Distribute the parsley and pine nuts on the fillets, drizzle with olive oil and season with salt and pepper. Squeeze juice from lemon and drizzle over the fish. Fold parchment paper over the fish fillets and seal well. Bake in preheated oven for about 25 minutes.
3. In the meantime, rinse zucchini, trim and cut diagonally into thick slices. Peel garlic and finely chop. Sauté garlic with the zucchini slices and Bok Choy leaves in 3 tablespoons hot oil for about 5 minutes while stirring until Bok Choy is soft. Season with salt and pepper. Divide the vegetables among 4 plates, unwrap the fish fillets, and arrange on the vegetables. Optional: Serve hot with steamed quinoa or brown rice.

*Eat & Enjoy!*

Recipe adapted from: [www.eatsmarter.com](http://www.eatsmarter.com)

 (562) 612-5001

**Help Me Help You**  
A 501(c)(3) nonprofit charity  
 [info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)

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

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



## POLLOCK CON CALABACÍN, BOK CHOY Y PIÑONES (OPCIONAL: SERVIR CON ARROZ)

Esta receta de abadejo con calabacín, bok choy y piñones es una cena saludable, sencilla y deliciosa que está lista en un instante. Está repleto de proteínas, grasas saludables y verduras ricas en fibra.

### Datos nutricionales:

Pollock Fish es reconocido como uno de los 20 alimentos más nutritivos. Es rico en proteínas, vitaminas A y B12, fósforo, selenio, calcio, hierro, magnesio, zinc y potasio. Mientras que el calabacín, el bok choy y el ajo juntos son ricos en fibra, calcio, potasio, vitaminas A, B6, C y K, hierro y magnesio. Todo ello ayuda a la salud digestiva, cardíaca y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; y aumenta la función inmune. y niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

### Ingredientes (4 porciones):


4 filetes de abadejo (160 gramos, sin piel)	pimienta recién molida
1 mano llena de perejil fresco	Jugo de 1 limón
75 gramos de piñones	2 calabacines/calabaza italiana
Aceite de oliva	2 tazas de hojas de Bok Choy en rodajas (sin tallos)
sal al gusto	1 diente de ajo
	Opcional: 1 taza de Quinoa o Arroz Integral cocido


### Instrucciones:


1. Precalienta el horno a 180°C (aproximadamente 350°F) por convección.
2. Enjuague los filetes de abadejo y séquelos. Colocar sobre 4 trozos de papel pergamino (rociados con un poco de aceite). Arranca las hojas de perejil, enjuágalas, sécalas y pícalas en trozos grandes. Distribuya el perejil y los piñones sobre los filetes, rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Exprime el jugo de limón y rocíalo sobre el pescado. Doble papel pergamino sobre los filetes de pescado y séllos bien. Hornee en horno precalentado durante unos 25 minutos.
3. Mientras tanto, enjuague los calabacines, córtelos en diagonal y en rodajas gruesas. Pelar los ajos y picarlos finamente. Saltee el ajo con las rodajas de calabacín y las hojas de Bok Choy en 3 cucharadas de aceite caliente durante unos 5 minutos mientras revuelve hasta que el Bok Choy esté suave. Sazone con sal y pimienta. Divida las verduras en 4 platos, desenvuelva los filetes de pescado y colóquelos sobre las verduras. Opcional: Sirva caliente con quinoa al vapor o arroz integral.

*¡Come Y Disfruta!*

Receta adaptada de [www.eatsmarter.com](http://www.eatsmarter.com)

 (562) 612-5001

**Help Me Help You**  
A 501(c)(3) nonprofit charity  
 [info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)

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

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832