



SPANISH RICE WITH BEANS AND CORN MEDLEY



This flavorful Spanish Rice with Beans and Corn Medley is a wholesome one-pot dish made entirely with pantry staples. Packed with plant-based protein and rich in flavor, this vegetarian and gluten-free recipe is both nourishing and incredibly easy to prepare, perfect for busy weeknights or meal prep. It's sure to become a go-to favorite for the whole family.

Nutritional Facts:

Beans provide a great source of lean plant protein, while the combination of corn, tomatoes, olives, rice, and herbs delivers a powerful mix of fiber, essential vitamins (A, B, C, and K), antioxidants, and vital minerals. Together, these ingredients support digestive health, boost immunity, enhance energy, and promote heart and bone health. This nutrient-rich combo also aids in managing weight, diabetes, cancer risk, osteoporosis, and more.

Ingredients (Serves 6):

3 garlic cloves, minced	1 can corn kernels
1 1/2 teaspoons paprika	1 can diced tomatoes
1 1/4 teaspoons kosher salt	2 cans kidney beans, drained and rinsed
1 teaspoon chili powder	3 cups vegetable or chicken broth
1 teaspoon dried oregano	1/3 cup sliced green olives
1/2 teaspoon black pepper	3 Tablespoons finely chopped parsley leaves
1/4 teaspoon cayenne pepper	1/2 teaspoon lemon zest
2 cups long-grain white rice	1 Tablespoon fresh lemon juice
	3 Tablespoons extra-virgin olive oil

Instructions:

1. In a large, lidded skillet over medium heat, sauté onion in oil for 5 minutes until soft. Add garlic, spices, and seasonings; cook 2 minutes until fragrant. Stir in rice; cook 2 minutes until slightly translucent. Add tomatoes, beans, corn, and broth, bring to a boil, then cover and simmer on medium-low for 25 minutes, until rice is tender and liquid is absorbed.
2. While rice cooks, mix parsley, lemon zest and juice, and olive oil in a small bowl to make parsley oil.
3. Top rice with olives and a drizzle of parsley oil

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.dishingouthhealth.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



ARROZ ESPAÑOL CON FRIJOLES Y MAÍZ

Este delicioso Arroz Español con Frijoles y Maíz es un plato completo y saludable, preparado en una sola olla con ingredientes básicos de la despensa. Repleta de proteína vegetal y rica en sabor, esta receta vegetariana y sin gluten es nutritiva y muy fácil de preparar, perfecta para las noches ajetreadas de la semana o para preparar comidas preparadas. Sin duda, se convertirá en un favorito para toda la familia.



Información nutricional:

Los frijoles son una excelente fuente de proteína vegetal magra, mientras que la combinación de maíz, tomates, aceitunas, arroz y hierbas aporta una potente mezcla de fibra, vitaminas esenciales (A, B, C y K), antioxidantes y minerales vitales. Juntos, estos ingredientes favorecen la salud digestiva, refuerzan el sistema inmunitario, aumentan la energía y promueven la salud del corazón y los huesos. Esta combinación rica en nutrientes también ayuda a controlar el peso, la diabetes, el riesgo de cáncer, la osteoporosis y más.

Ingredientes (6 porciones):

3 dientes de ajo picados	1 lata de granos de maíz
1 1/2 cucharadita de pimentón	1 lata de tomates picados
1 1/4 cucharadita de sal kosher	2 latas de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
1 cucharadita de chile en polvo	3 tazas de caldo de verduras o de pollo
1 cucharadita de orégano seco	1/3 taza de aceitunas verdes rebanadas
1/2 cucharadita de pimienta negra	3 cucharadas de hojas de perejil finamente picadas
1/4 cucharadita de pimienta de cayena	1/2 cucharadita de ralladura de limón
2 tazas de arroz blanco de grano largo	1 cucharada de jugo de limón fresco
	3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. En una sartén grande con tapa, a fuego medio, sofría la cebolla en aceite durante 5 minutos hasta que esté blanda. Añada el ajo, las especias y los condimentos; cocine 2 minutos hasta que desprenda un aroma fragante. Incorpore el arroz; cocine 2 minutos hasta que esté ligeramente transparente. Agregue los tomates, los frijoles, el maíz y el caldo; hierva, tape y cocine a fuego medio-bajo durante 25 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el líquido.
2. Mientras se cocina el arroz, mezcle el perejil, la ralladura y el jugo de limón y el aceite de oliva en un tazón pequeño para preparar el aceite de perejil.
3. Cubra el arroz con aceitunas y un chorrito de aceite de perejil.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.dishingouthhealth.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