



HARVEST BEAN & SQUASH STEW WITH RICE

A hearty, protein-packed, fiber-rich stew that brings all your beans together with squash and tomato. Serve over rice for a complete, filling meal.

Nutritional Information:

This dish delivers lean plant protein from beans and fiber-rich nutrients from squash, coyote, tomatoes, and onions—seasoned with warm spices for a flavorful, nourishing meal. Packed with vitamins A, B, C, B6, and K, plus potassium, iron, folate, and magnesium, it supports digestion, immunity, energy, and overall heart and bone health. Its wholesome ingredients may also aid in managing diabetes, high blood pressure, heart health, and cancer risk, making it a satisfying choice for weight management.

Ingredients (Serves 4):

1 cup garbanzo beans (cooked or canned)	2 cups squash diced
1 cup black beans, cooked	2 large tomatoes, chopped
1 cup black-eyed peas, cooked	1 coyote peeled, seeded & cubed
1 cup great northern beans, cooked	1 onion, chopped
2 cups cooked rice (white or brown)	3 cloves garlic, minced
1 teaspoon cumin	1 tsp dried oregano
1 teaspoon smoked paprika	Salt & pepper
3–4 cups vegetable or chicken broth	Optional: chili flakes, cilantro, lime

Instructions:

1. Heat oil in a large pot. Add onion and garlic; cook until soft.
2. Stir in chopped tomatoes and cook until they break down into a sauce. Add your diced squash and coyote pieces. Cook 5–7 minutes to soften slightly.
3. Add garbanzos, black beans, black-eyed peas, and great northern beans. Stir well while adding cumin, smoked paprika, oregano, salt, and pepper.
4. Pour in 3–4 cups broth. Bring to a boil, then lower to a simmer. Cook 20–30 minutes until squash is tender and flavors combine.
5. Ladle stew over warm cooked rice. Top with cilantro or a squeeze of lime if desired.

Eat & Enjoy!



GUISO DE FRIJOLES Y CALABAZA CON ARROZ

Un guiso sustancioso, rico en proteínas y fibra, que combina los frijoles con la calabaza y el tomate. Sírvalo con arroz para una comida completa y saciante.

Información nutricional:

Este plato aporta proteína vegetal magra de frijoles y nutrientes ricos en fibra de calabaza, coyote, tomates y cebollas, aderezado con especias cálidas para una comida sabrosa y nutritiva. Rico en vitaminas A, B, C, B6 y K, además de potasio, hierro, folato y magnesio, favorece la digestión, el sistema inmunitario, la energía y la salud general del corazón y los huesos. Sus ingredientes saludables también pueden ayudar a controlar la diabetes, la hipertensión arterial, la salud cardíaca y el riesgo de cáncer, lo que lo convierte en una opción ideal para el control de peso.

Ingredientes (4 porciones):

1 taza de garbanzos (cocidos o enlatados)	2 tazas de calabaza cortada en cubitos
1 taza de frijoles negros cocidos	2 tomates grandes picados
1 taza de frijoles carita cocidos	1 tomate coyote pelado, sin semillas y cortado en cubitos
1 taza de frijoles blancos cocidos	1 cebolla picada
2 tazas de arroz cocido (blanco o integral)	3 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino	1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de pimentón ahumado	Sal y pimienta
3-4 tazas de caldo de verduras o de pollo	Opcional: hojuelas de chile, cilantro, lima

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una olla grande. Agrega la cebolla y el ajo; cocina hasta que estén tiernos.
2. Incorpora los tomates picados y cocina hasta que se deshagan y formen una salsa. Agrega la calabaza cortada en cubos y los trozos de coyote. Cocina de 5 a 7 minutos para que se ablanden un poco.
3. Agrega los garbanzos, los frijoles negros, los frijoles de ojo negro y los frijoles blancos. Revuelve bien mientras agregas comino, pimentón ahumado, orégano, sal y pimienta.
4. Vierte de 3 a 4 tazas de caldo. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a fuego lento. Cocina de 20 a 30 minutos hasta que la calabaza esté tierna y los sabores se integren.
5. Sirve el guiso sobre arroz cocido caliente. Espolvorea con cilantro o un chorrito de limón si lo deseas.

¡Come y Disfruta!



(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