



KETO TUSCAN CHICKEN

This **Keto Tuscan Chicken** is pure comfort food made easy. Juicy, pan-seared chicken thighs are topped with a rich, creamy garlic sauce, studded with diced tomatoes and tender spinach. The result? A flavor-packed dish that feels indulgent but comes together in no time - the perfect weeknight dinner win.



Nutritional Information:

Chicken offers a rich source of lean protein, and when paired with spinach, juicy tomatoes, garlic, coconut milk, cheese, and fresh parsley, it becomes a nutrient-packed dish that's both delicious and nourishing.

Loaded with vitamins A, B, C, and K, plus fiber and key minerals such as potassium, iron, and magnesium, this vibrant recipe supports digestion, strengthens the immune system, boosts energy, and promotes both heart and bone health. Its wholesome ingredients may also help in managing conditions like diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis. With the perfect balance of protein and fiber, it's also a smart choice for maintaining a healthy weight.

Ingredients (Serves 4):

2 tablespoons coconut oil, or ghee	4 garlic cloves, minced (about 2 teaspoons)
2 pounds boneless/skinless chicken thighs	½ cup diced tomatoes
¼ teaspoon salt	1 teaspoon Italian seasoning
½ teaspoon pepper	1 cup cream or canned coconut milk
½ teaspoon smoked paprika	1 cup fresh spinach
1 teaspoon granulated/chopped garlic	¼ cup shredded Parmesan cheese
¼ chicken broth or white vinegar	¼ cup chopped parsley

Instructions:

1. Pat chicken thighs dry, season with salt, pepper, paprika, and garlic. Heat oil in a skillet and sear chicken 5 minutes per side until golden and cooked through. Remove and set aside.
2. Deglaze pan with broth or vinegar, add garlic, tomatoes, and Italian seasoning. Stir in cream, simmer 5 minutes, then add Parmesan and spinach until wilted.
3. Return chicken, spoon sauce over, and simmer another 5 minutes. Finish with fresh parsley, basil, or red pepper flakes

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.stemandspoon.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



POLLO TOSCANO KETO



Este Pollo Toscano Keto es una comida reconfortante hecha a la perfección. Muslos de pollo jugosos, salteados a la sartén, cubiertos con una rica y cremosa salsa de ajo, con tomates picados y espinacas tiernas. ¿El resultado? Un plato lleno de sabor que resulta indulgente, pero que se prepara en un instante: la cena perfecta para entre semana.

Información Nutricional:

El pollo ofrece una rica fuente de proteína magra y, al combinarlo con espinacas, tomates jugosos, ajo, leche de coco, queso y perejil fresco, se convierte en un plato repleto de nutrientes, delicioso y nutritivo.

Rica en vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales clave como potasio, hierro y magnesio, esta vibrante receta favorece la digestión, fortalece el sistema inmunitario, aumenta la energía y promueve la salud del corazón y los huesos. Sus ingredientes saludables también pueden ayudar a controlar afecciones como la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis. Con el equilibrio

perfecto de proteínas y fibra, también es una opción inteligente para mantener un peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

2 cucharadas de aceite de coco o ghee	4 dientes de ajo picados
2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel	½ taza de tomates picados
¼ cucharadita de sal	1 cucharadita de condimento italiano
½ cucharadita de pimienta	1 taza de crema o leche de coco enlatada
½ cucharadita de pimentón ahumado	1 taza de espinacas frescas
1 cucharadita de ajo granulado/picado	¼ taza de queso parmesano rallado
¼ de caldo de pollo o vinagre blanco	¼ taza de perejil picado

Instrucciones:

1. Seque los muslos de pollo con papel absorbente, sazone con sal, pimienta, pimentón y ajo. Caliente el aceite en una sartén y selle el pollo 5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y bien cocido. Retire y reserve.
2. Desglase la sartén con caldo o vinagre, agregue el ajo, los tomates y el condimento italiano. Incorpore la crema, cocine a fuego lento 5 minutos y luego agregue el parmesano y las espinacas hasta que se ablanden.
3. Regrese el pollo, vierta la salsa por encima y cocine a fuego lento otros 5 minutos. Termine con perejil fresco, albahaca o hojuelas de pimiento rojo.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.allrecipes.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