



SKILLET CHICKEN WITH BEANS, CORN & SALSA



This quick and easy Skillet Chicken recipe is spicy, delicious, and nutritious, making it a serious weeknight dinner winner!

Nutritional Facts:

Chicken is a great source of lean protein, rich in niacin, selenium, and phosphorus, zinc, copper, Vitamins B2, B6, and B12. Rice or Quinoa, pinto or black beans, bell peppers, tomatoes, and corn, together are also rich in lean protein, calcium, fiber, antioxidants, zinc, choline, selenium, iron, copper, folate, potassium, phytonutrients, magnesium, manganese, phosphorus, thiamin, and vitamins A, C, B6, B12, D, E and K. All this helps with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 4):

1 teaspoon chili powder
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
Pinch ground cayenne pepper
4 chicken legs
1 tablespoon olive oil

1/2 cup thinly sliced red onion
1 bell pepper, trimmed and sliced
1 can (15 oz) black or pinto beans, drained
1 cup of canned sweet corn
1/2 cup of your favorite chunky salsa
1 1/2 cups cooked rice or quinoa
Fresh cilantro

Instructions:

1. In small bowl, mix chili powder, salt, pepper and cayenne pepper. Sprinkle evenly over both sides of chicken pieces.
2. In a 10-inch skillet, heat the oil over medium heat. Add the chicken; cook 3 to 4 minutes, turning once, until juice of chicken is clear when center of thickest part is cut (170°F).
3. Stir in onion and peppers, cook an additional 2 minutes. Add the beans, corn and salsa. Heat to boiling. Reduce heat. Cover and simmer 2 to 4 minutes or until vegetables are hot.
4. Serve over cooked rice or quinoa with fresh cilantro.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.bourbonandhoney.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 A LA SARTÉN CON FRIJOLES, MAÍZ Y SALSA



Esta receta rápida y fácil de pollo a la sartén es picante, deliciosa y nutritiva, ¡un éxito asegurado para la cena entre semana!

Información nutricional:

El pollo es una excelente fuente de proteína magra, rica en niacina, selenio, fósforo, zinc, cobre y vitaminas B2, B6 y B12. El arroz o la quinoa, los frijoles pintos o negros, los pimientos morrones, los tomates y el maíz también son ricos en proteína magra, calcio, fibra, antioxidantes, zinc, colina, selenio, hierro, cobre, folato, potasio, fitonutrientes, magnesio, manganeso, fósforo, tiamina y vitaminas A, C, B6, B12, D, E y K. Todo esto favorece la digestión, el control de peso, la salud del corazón y los huesos, la presión arterial y el colesterol; reduce la inflamación; mejora el sistema inmunitario y los niveles de energía; y ayuda a controlar la osteoporosis, el cáncer

y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):

1 cucharadita de chile en polvo	1/2 taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
1/2 cucharadita de sal	1 pimiento morrón, sin tallos y cortado en rodajas
1/4 cucharadita de pimienta	1 lata (15 oz) de frijoles negros o pintos, escurridos
Una pizca de pimienta de cayena molida	1 taza de maíz dulce enlatado
4 muslos de pollo	1/2 taza de tu salsa favorita
1 cucharada de aceite de oliva	1 1/2 tazas de arroz o quinoa cocidos
	Cilantro fresco

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el chile en polvo, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena. Espolvoree uniformemente sobre ambos lados de las presas de pollo.
2. En una sartén de 25 cm, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pollo; cocine de 3 a 4 minutos, volteándolo una vez, hasta que el jugo del pollo esté transparente al cortar el centro de la parte más gruesa (77 °C).
3. Agregue la cebolla y los pimientos, y cocine 2 minutos más. Agregue los frijoles, el maíz y la salsa. Caliente hasta que hierva. Reduzca el fuego. Tape y cocine a fuego lento de 2 a 4 minutos o hasta que las verduras estén calientes.
4. Sirva sobre arroz cocido o quinoa con cilantro fresco.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.bourbonandhoney.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