



STUFFED SWEET POTATOES WITH TUNA, SPINACH & BEANS

Tuna Spinach, and Beans Stuffed Sweet Potatoes make the ultimate blend of cozy comfort and healthy eating. Creamy baked sweet potatoes, protein-packed tuna, and vitamin-rich spinach come together for a meal that's both hearty and nourishing. Best of all, it's on the table in under 30 minutes—ideal for busy weeknights!



Nutritional Information:

Tuna and beans are a lean protein powerhouse, and when paired with colorful ingredients like spinach, pinto beans, cheese, herbs and spices; they create a nutrient-packed meal brimming with health benefits. This vibrant mix is loaded with essential vitamins A, B, C, and K, plus fiber and vital minerals that aid digestion, strengthen immunity, and boost energy.

It also supports heart and bone health while helping manage conditions such as diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis - all while promoting healthy weight maintenance.

Ingredients (Serves 4):

4 large sweet potatoes	1/2 tsp smoked paprika
1 can (5 oz) of tuna, drained	Salt & pepper to taste 1/2 teaspoon each
1 cup fresh spinach	1 tsp olive oil
1 can pinto beans, drained	Chopped fresh parsley
1/4 cup plain Greek yogurt	Red pepper flakes
1/4 cup shredded mozzarella or cheddar cheese	A light drizzle of balsamic glaze
1 small garlic clove, minced	

Instructions:

Step 1: Bake the sweet potatoes: Preheat oven to 400°F (200°C). Wash, pierce, and bake sweet potatoes 45–50 mins until tender.

Step 2: Make filling: Sauté garlic (30 sec) in 1 tsp olive oil. Add spinach, cook 1–2 mins, then remove. Mix tuna, yogurt, spinach, beans, paprika, salt & pepper in a bowl.

Step 3: Assemble: Slice potatoes, fluff flesh, and fill with tuna-spinach mix. Top with shredded cheese.

Step 4: Melt cheese: Bake 5–7 mins, until cheese is bubbly. Garnish with parsley or red pepper flakes.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.studiosquarebeergarden.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



BATATAS RELLENAS DE ATÚN, ESPINACAS Y FRIJOLES

Las batatas rellenas de atún, espinacas y frijoles son la combinación perfecta de bienestar y comida saludable. Batatas al horno cremosas, atún rico en proteínas y espinacas ricas en vitaminas se combinan para crear una comida sustanciosa y nutritiva. Y lo mejor de todo, ¡está lista en menos de 30 minutos, ideal para las noches ajetreadas de la semana!



Información Nutricional:

El atún y los frijoles son una fuente inagotable de proteínas magras, y al combinarlos con ingredientes coloridos como espinacas, frijoles pintos, queso, hierbas y especias, crean una comida nutritiva y llena de beneficios para la salud. Esta vibrante mezcla está repleta de vitaminas esenciales A, B, C y K, además de fibra y minerales vitales que favorecen la digestión, fortalecen el sistema inmunitario y aumentan la energía. También favorece la salud del corazón y los huesos, a la vez que ayuda a controlar afecciones como la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis, a la vez que promueve el mantenimiento de un peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

4 batatas grandes	1/2 cucharadita de pimentón ahumado
1 lata (145 g) de atún, escurrido	Sal y pimienta al gusto (1/2 cucharadita de cada una)
1 taza de espinacas frescas	1 cucharadita de aceite de oliva
1 lata de frijoles pintos, escurridos	Perejil fresco picado
1/4 taza de yogur griego natural	Hojuelas de pimiento rojo
1/4 taza de queso mozzarella o cheddar rallado	Un chorrito de glaseado balsámico
1 diente de ajo pequeño, picado	

Instrucciones:

Paso 1: Hornear las batatas: Precalentar el horno a 200 °C (400 °F). Lavarlas, pincharlas y hornearlas de 45 a 50 minutos hasta que estén tiernas.

Paso 2: Preparar el relleno: Sofreír el ajo (30 segundos) en 1 cucharadita de aceite de oliva. Agregar las espinacas, cocinar de 1 a 2 minutos y retirar. Mezclar el atún, el yogur, las espinacas, los frijoles, el pimentón, la sal y la pimienta en un tazón.

Paso 3: Ensamblar: Cortar las batatas en rodajas, esponjar la pulpa y rellenar con la mezcla de atún y espinacas. Cubrir con queso rallado.

Paso 4: Derretir el queso: Hornear de 5 a 7 minutos, hasta que el queso burbujee. Cubrir con perejil o hojuelas de pimiento rojo.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.studiosquarebeergarden.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