



CREAMY CHICKEN, SPINACH & PINTO BEAN SKILLET WITH ASPARAGUS



Made with a mix of fresh and packaged ingredients from this week's **Grocery Grab N Go** and **Long Beach Food Pantry Delivery**, this creamy chicken, spinach, asparagus, and pinto bean skillet is both delicious and nutritious. It's a hearty, comforting meal that comes together easily and is sure to be a crowd-pleaser at the table.

Nutritional Information:

This dish combines lean protein from chicken and beans with the nutrient power of spinach, asparagus, garlic, onion, yogurt, cheese, and spices, creating a meal that's both flavorful and nourishing. Packed with vitamins A, B, C, and K, as well as fiber and essential minerals like potassium, iron, and magnesium, it helps support digestion, strengthen the immune system, boost energy, and promote heart and bone health. Its wholesome ingredients may also aid in managing diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis. This recipe is also a smart, satisfying choice for maintaining a healthy weight.

Ingredients (Serves 3-4):

2 chicken breasts or thighs, cut into chunks
2 cups fresh spinach
1 can pinto beans (drained, rinsed)
1 can asparagus (drained, cut into 2-inch pieces)
1 small onion, chopped
2 cloves garlic, minced
2 tablespoon olive oil or butter
1 cup plain Greek yoghurt

1 cup plain Greek yoghurt
½ cup chicken broth
½ cup grated Parmesan
1 teaspoon smoked paprika
Salt & black pepper to taste
Squeeze of lemon
Optional: 1 teaspoon chili flakes or nutmeg

Instructions:

1. **Cook chicken** – Season with salt, pepper and paprika. Using a large skillet, sear chicken in oil until golden and done. Remove and set aside.
2. **Sauté aromatics** – In the same pan, cook onion, then garlic briefly – 1 to 2 minutes.
3. **Make sauce** – Add broth and yoghurt, simmer, scrape pan, stir in Parmesan until melted.
4. **Add veggies & beans** – Mix in spinach, asparagus, and pinto beans; cook until wilted/heated.
5. **Finish** – Return chicken to pan, simmer in sauce 3–4 min. Serve with rice, pasta, or bread.

Eat & Enjoy!



SARTÉN CREMOSA DE POLLO, ESPINACAS Y FRIJOLES PINTOS CON ESPÁRRAGOS

Preparada con una mezcla de ingredientes frescos y envasados de la Tienda de Comestibles y la Entrega a Domicilio de la Despensa de Long Beach de esta semana, esta sartén cremosa de pollo, espinacas, espárragos y frijoles pintos es deliciosa y nutritiva. Es una comida sustanciosa y reconfortante, fácil de preparar y que seguro encantará a todos.



Información nutricional:

Este plato combina la proteína magra del pollo y los frijoles con el poder nutritivo de las espinacas, los espárragos, el ajo, la cebolla, el yogur, el queso y las especias, creando una comida sabrosa y nutritiva. Rica en vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales esenciales como potasio, hierro y magnesio, ayuda a 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 la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis. Esta receta también es una opción inteligente y satisfactoria para mantener un peso saludable.

Ingredientes (3-4 porciones):

2 pechugas o muslos de pollo, cortados en trozos	1 taza de yogur griego natural
2 tazas de espinacas frescas	½ taza de caldo de pollo
1 lata de frijoles pintos (escurridos y enjuagados)	½ taza de queso parmesano rallado
1 lata de espárragos (escurridos y cortados en trozos de 5 cm)	1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cebolla pequeña, picada	Sal y pimienta negra al gusto
2 dientes de ajo, picados finamente	Un chorrito de limón
2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla	Opcional: 1 cucharadita de hojuelas de chile o nuez moscada
1 taza de yogur griego natural	

Instrucciones:

1. Sazona el pollo con sal, pimienta y pimentón. En una sartén grande, dora el pollo en aceite hasta que esté dorado. Retira el pollo.
2. En la misma sartén, cocina la cebolla y luego el ajo brevemente, de 1 a 2 minutos.
3. Agrega el caldo y el yogur, cocina a fuego lento e incorpora el parmesano hasta que se derrita.
4. Incorpora las espinacas, los espárragos y los frijoles pintos; cocina hasta que se ablanden o calienten.
5. Regresa el pollo a la sartén y cocina a fuego lento en la salsa de 3 a 4 minutos. Sirve con arroz o pan.

¡Come y Disfruta!