



TUNA & BEAN ROASTED VEGGIE BOWL

This deliciously simple yet nutritious and hearty recipe is quick to make and a treat to eat. Tuna, beans and roasted vegetables come together in a nutrient-dense meal that boosts immunity, supports metabolism, and promotes long-lasting vitality.



Nutritional Information:

Tuna and beans make a lean protein-packed duo, rich in essential nutrients and perfect for balanced meals. Paired with asparagus, purple and white potatoes, and aromatic herbs and spices, this colorful dish delivers a wide range of vitamins and minerals. Tuna provides omega-3 fatty acids, vitamin D, and selenium for heart and brain health, while beans add fiber, plant-based protein, and iron for steady energy and better digestion. Asparagus contributes folate and vitamin K, and the potatoes offer potassium, vitamin C, and antioxidants that fight inflammation.

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 2-3):

1 can tuna, drained	2 tablespoon olive oil
1 cup garbanzo beans, drained and rinsed	1 teaspoon smoked paprika
1 cup great northern beans, drained and rinsed	1 teaspoon garlic powder
1 cup purple sweet potatoes, diced	Salt & pepper, to taste
1 cup white potatoes, diced	Juice of ½ lemon
1 cup asparagus, cut into 2-inch pieces	Fresh parsley, chopped (for garnish)

Instructions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Roast potatoes & sweet potatoes: Toss diced purple sweet potatoes and white potatoes with 1 tablespoon of olive oil, paprika, garlic powder, salt, and pepper. Spread on a baking sheet and roast for 20–25 minutes, until tender.
3. Add asparagus, garbanzo beans, and great northern beans to the sheet, drizzle with remaining olive oil, and roast for an additional 10 minutes.
4. Transfer roasted veggies and beans to a serving bowl. Fold in the canned tuna.
5. Squeeze lemon juice over the top, sprinkle with fresh parsley, and serve warm.
6. **Optional:** Add a dollop of Greek yogurt or a drizzle of tahini for extra creaminess.

Enjoy!



TAZÓN DE VERDURAS ASADAS CON ATÚN Y FRIJOLES

Esta receta, sencilla pero nutritiva y sustanciosa, es rápida de preparar y un verdadero placer. El atún, los frijoles y las verduras asadas se combinan en una comida rica en nutrientes que fortalece el sistema inmunitario, favorece el metabolismo y promueve una vitalidad duradera.



Información Nutricional:

El atún y los frijoles forman un dúo magro y rico en proteínas, rico en nutrientes esenciales y perfecto para comidas equilibradas. Acompañado de espárragos, papas moradas y blancas, hierbas aromáticas y especias, este colorido plato aporta una amplia gama de vitaminas y minerales. El atún aporta ácidos grasos omega-3, vitamina D y selenio para la salud del corazón y el cerebro, mientras que los frijoles aportan fibra, proteína vegetal y hierro para una energía constante y una mejor digestión. Los espárragos aportan folato y vitamina K, y las papas ofrecen potasio, vitamina C y antioxidantes que combaten la inflamación. 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 (2-3 porciones):

1 lata de atún, escurrido	2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de garbanzos, escurridos y enjuagados	1 cucharadita de pimentón ahumado
1 taza de frijoles blancos, escurridos y enjuagados	1 cucharadita de ajo en polvo
1 taza de batatas moradas, cortadas en cubitos	Sal y pimienta al gusto
1 taza de papas blancas, cortadas en cubitos	Zumo de ½ limón
1 taza de espárragos, cortados en trozos de 5 cm	Perejil fresco picado (para decorar)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Papas y boniatos asados: Mezcle los boniatos morados y las papas blancas en cubos con 1 cucharada de aceite de oliva, pimentón, ajo en polvo, sal y pimienta. Extiéndalos en una bandeja para hornear y áselos durante 20-25 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Agregue los espárragos, los garbanzos y las alubias blancas a la bandeja, rocíe con el aceite de oliva restante y áselos durante 10 minutos más.
4. Transfiera las verduras asadas y los frijoles a un tazón. Incorpore el atún enlatado.
5. Exprima jugo de limón por encima, espolvoree con perejil fresco y sirva caliente.
6. Opcional: Añade una cucharada de yogur o tahini para obtener una textura extra cremosa.

¡Disfrutar!



(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