



SOUTHWESTERN TUNA WITH RICE, BLACK BEANS & SWEET PEAS



This Southwestern Tuna, Rice, Black Bean & Sweet Pea/Corn dish is colorful, flavorful, and healthy. Packed with fresh veggies and herbs, it's quick to make, beautiful to serve, and perfect for busy weeknights.

Nutritional Facts:

Tuna and beans are a lean protein powerhouse, and when paired with colorful ingredients like red onion, tomatoes, sweet peas, and rice, 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 6):

2 cans (5oz) Tuna 1 can (15 oz) black beans, drained and rinsed 1 red onion, diced 1 pint grape tomatoes, halved 1 cup corn kernels or sweet peas 1½ cups cooked brown rice	¼ cup freshly squeezed lime juice ¼ cup extra-virgin olive oil 1 can (7 oz) chipotle peppers in adobo sauce 1 cup chopped fresh cilantro Salt and pepper to taste
--	---

Instructions:

1. In a large bowl combine tuna, beans, onion, tomatoes and corn or sweet peas. Add cook rice while still warm.
2. In a smaller bowl, whisk together lime juice and two teaspoons sauce from the can of chipotle peppers in adobo.
3. Dice one chipotle pepper and add it to the dressing. Reserve the rest of the can. Whisk in olive oil to create an emulsion.
4. Pour dressing over the rice mix in the bowl. Add chopped cilantro and toss to combine.
5. Season well with salt and pepper. Taste and adjust seasoning, adding more lime juice if necessary.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.westoftheloop.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



ATÚN AL ESTILO SUROESTE CON ARROZ, FRIJOLES NEGROS Y GUISANTES DULCES



Este plato al estilo suroeste de atún, arroz, frijoles negros y guisantes dulces/maíz es colorido, sabroso y saludable. Repleto de verduras y hierbas frescas, es rápido de preparar, elegante de servir y perfecto para las noches ajetreadas de la semana.

Información nutricional:

El atún y los frijoles son una fuente inagotable de proteína magra, y al combinarlos con ingredientes coloridos como cebolla morada, tomates, guisantes dulces y arroz, 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 (6 porciones):

2 latas (145 g) de atún	¼ taza de jugo de limón recién exprimido
1 lata (450 g) de frijoles negros, escurridos y enjuagados	¼ taza de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla morada, picada	1 lata (7 oz) de chiles chipotles en adobo
1 pinta de tomates cherry, cortados por la mitad	1 taza de cilantro fresco picado
1 taza de granos de maíz o guisantes dulces	Sal y pimienta al gusto
1½ tazas de arroz integral cocido	

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine el atún, los frijoles, la cebolla, los tomates y el maíz o los chícharos. Agregue el arroz cocido mientras aún está caliente.
2. En un tazón más pequeño, mezcle el jugo de limón y dos cucharaditas de salsa de la lata de chiles chipotles en adobo.
3. Corte un chile chipotle en cubos y agréguelo al aderezo. Reserve el resto de la lata. Incorpore el aceite de oliva y bata hasta crear una emulsión.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de arroz en el tazón. Agregue cilantro picado y revuelva para integrar.
5. Sazone bien con sal y pimienta. Pruebe y ajuste la sazón, agregando más jugo de limón si es necesario.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.westoftheloop.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