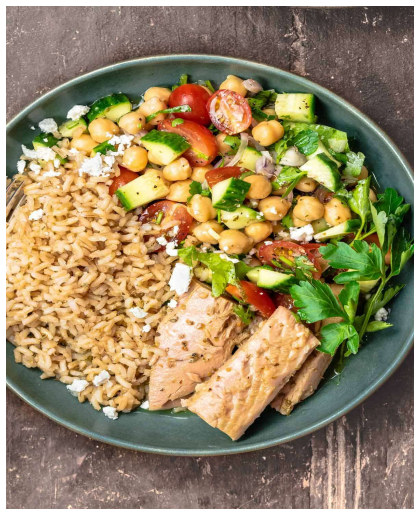




MEDITERRANEAN BROWN RICE TUNA BOWLS



This flavorful and wholesome Mediterranean Tuna & Rice Bowl comes together in minutes, combining fresh and pantry ingredients for a vibrant, satisfying meal that's perfect for lunch or dinner.

Nutritional Facts:

Tuna and beans make a lean protein powerhouse, and when combined with fresh, colorful ingredients like cucumber, tomatoes, shallots, parsley, feta, and brown rice, they come together in a nutrient-rich meal full of health benefits. Packed with vitamins A, B, C, and K, plus fiber and essential minerals, this vibrant bowl supports digestion, boosts immunity and energy, and promotes heart and bone health. It may also help manage conditions such as diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis—all while supporting healthy weight management.

Ingredients (Serves 4):

1 cup diced tomatoes	2 6.7- ounce canned Tuna in Olive Oil
½ cucumber, cubed	Feta cheese, optional
1 shallot, halved and thinly sliced	¼ cup fresh lemon juice, juice of 2 large lemons
1 cup canned chickpeas, drained and rinsed	1 to 2 teaspoons dried oregano
1 cup chopped fresh parsley	1 large garlic clove minced
Salt and black pepper to taste	¾ teaspoon salt
2 cups cooked brown rice (cook according to packet instructions)	¾ teaspoon black pepper
	¾ cup olive oil

Instructions:

1. Make the Greek Salad Dressing by putting the lemon juice, oregano, garlic, salt and pepper in a bowl. Whisk to combine and slowly add olive oil. Set aside.
2. In a medium mixing bowl, combine the tomatoes, cucumbers, chickpeas, shallots, and parsley. Season with salt and black pepper and drizzle with about ¼ cup of the Greek Salad Dressing. Toss to combine and adjust seasoning.
3. Assemble the tuna bowls. Divide the brown rice, salad, and tuna among 4 serving bowls. Drizzle everything with the Greek Salad Dressing. Taste and adjust seasoning. Top with feta cheese.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.themediterraneandish.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

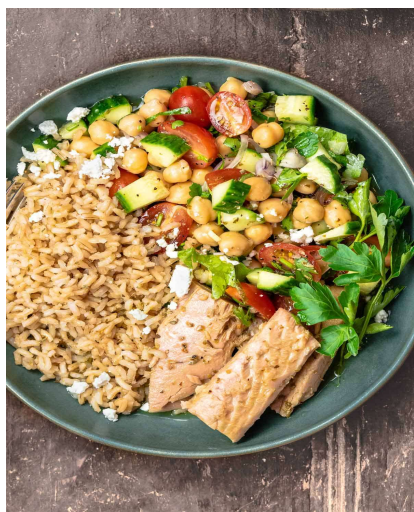
 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



TAZONES DE ATÚN CON ARROZ INTEGRAL MEDITERRÁNEO



Este sabroso y saludable Tazón de Atún y Arroz Mediterráneo se prepara en minutos, combinando ingredientes frescos y de despensa para una comida vibrante y saciante, perfecta para el almuerzo o la cena.

Información nutricional:

El atún y los frijoles son una fuente inagotable de proteína magra, y al combinarlos con ingredientes frescos y coloridos como pepino, tomate, chalote, perejil, queso feta y arroz integral, se combinan para crear una comida rica en nutrientes y llena de beneficios para la salud. Rico en vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales esenciales, este vibrante tazón favorece la digestión, fortalece el sistema inmunitario y la energía, y promueve la salud del corazón y los huesos. También puede ayudar a controlar afecciones como la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis, a la vez que contribuye a un control de peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

1 taza de tomates picados ½ pepino, en cubos 1 chalota, cortada por la mitad y en rodajas finas 1 taza de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados 1 taza de perejil fresco picado Sal y pimienta negra al gusto 2 tazas de arroz integral cocido (cocinar según las instrucciones del paquete)	2 latas de atún en aceite de oliva de 190 g Queso feta (opcional) ¼ de taza de jugo de limón fresco, jugo de 2 limones grandes 1 a 2 cucharaditas de orégano seco 1 diente de ajo grande picado ¾ de cucharadita de sal ¾ de cucharadita de pimienta negra ¾ de taza de aceite de oliva
---	--

Instrucciones:

1. Prepare el aderezo griego para ensaladas: ponga el jugo de limón, el orégano, el ajo, la sal y la pimienta en un tazón. Bata para mezclar y agregue lentamente el aceite de oliva. Reserve.
2. En un tazón mediano, mezcle los tomates, los pepinos, los garbanzos, los chalotes y el perejil. Sazone con sal y pimienta negra y rocíe con aproximadamente ¼ de taza del aderezo griego para ensaladas. Mezcle y ajuste la sazón.
3. Prepare los tazones de atún. Reparta el arroz integral, la ensalada y el atún en 4 tazones. Rocíe todo con el aderezo griego para ensaladas. Pruebe y ajuste la sazón. Cubra con queso feta.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: themediterraneanish.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