



PISTACHIO CHICKEN WITH MUSHROOMS & LENTILS



Creamy and aromatic, this chicken, pistachio, lentil, and mushroom skillet offers rich textures and comforting flavors in a single dish. Simple ingredients transform into a warm, hearty meal that feels both elegant and satisfying - perfect for impressing guests or elevating an easy weeknight dinner.

Nutritional Information:

This dish combines a variety of lean proteins from chicken, lentils and pistachios, with the nutrient power of mushrooms, onions, garlic and yoghurt. Packed with vitamins A, B, C, and K, as well as fiber, calcium 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 4):

4 chicken breasts or thighs	1 Tbsp olive oil (plus extra if needed)
1 cup dried lentils (green or brown) — rinsed	2 cups chicken stock / broth
200 g mushrooms	¼ cup vinegar (optional)
½ cup pistachios, roughly chopped	½ cup natural yoghurt (optional)
1 medium onion, finely chopped	Salt & pepper to taste
2 cloves garlic, minced	Fresh parsley or herbs for garnish

Instructions:

1. Season chicken with salt and pepper. Heat oil in a skillet and brown chicken on both sides (3–4 minutes each), then set aside.
2. Sauté onion and garlic until soft, then add mushrooms and cook until tender.
3. Stir in pistachios for about 1 minute.
4. Add lentils and stock (plus vinegar if using). Bring to a boil, then reduce to a simmer. Return chicken to the pan, cover, and cook 20–25 minutes until lentils are tender and chicken is cooked through.
5. Remove chicken, stir yoghurt into the lentils/mushrooms to form a sauce, season, then return chicken.
6. Garnish with parsley and serve.

Eat & Enjoy!

Recipe Adapted from: www.americanpistatios.org



(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



POLLO CON PISTACHOS, CHAMPIÑONES Y LENTEJAS



Cremoso y aromático, este guiso de pollo, pistachos, lentejas y champiñones ofrece una rica textura y un sabor reconfortante en un solo plato. Ingredientes sencillos se transforman en una comida caliente y sustanciosa, elegante y satisfactoria a la vez, perfecta para impresionar a los invitados o para darle un toque especial a una cena entre semana.

Información Nutricional:

Este plato combina diversas proteínas magras del pollo, las lentejas y los pistachos, con el poder nutritivo de los champiñones, la cebolla, el ajo y el yogur. Rico en vitaminas A, B, C y K, así como en fibra, calcio y minerales esenciales como potasio, hierro y magnesio, ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmunitario, aumenta la energía y favorece la salud cardiovascular y ósea. Sus ingredientes saludables también pueden contribuir al control de la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis. Esta receta es, además, una opción inteligente y satisfactoria para mantener un peso saludable.

Ingredientes (4 porciones):

4 pechugas o muslos de pollo	1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de lentejas secas, enjuagadas	2 tazas de caldo de pollo
200 g de champiñones	¼ de taza de vinagre (opcional)
½ taza de pistachos picados	½ taza de yogur natural (opcional)
1 cebolla mediana picada finamente	Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo picados	Perejil fresco u otras hierbas para decorar

Instrucciones:

1. Sazona el pollo con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén y dora el pollo por ambos lados (3-4 minutos por lado), luego resérvalo.
2. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, luego agrega los champiñones y cocina hasta que estén tiernos.
3. Incorpora los pistachos y cocina durante aproximadamente 1 minuto.
4. Agrega las lentejas y el caldo (y el vinagre, si lo usas). Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocer a fuego lento. Regresa el pollo a la sartén, tapa y cocina durante 20-25 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas y el pollo esté bien cocido.
5. 6. Retira el pollo, incorpora el yogur a las lentejas y los champiñones para formar una salsa, sazona y luego regresa el pollo.
6. 7. Decora con perejil y sirve.

¡Come y Disfruta!

Receta adaptada de: www.americanpistatios.org

 (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