



RECIPE OF THE WEEK

Get ready to savor the perfect meal of succulent fish paired with herbed seasonal vegetables. This Grilled Catfish with Seasonal Vegetables recipe is not only quick and easy to make but also a tasty treat. Made with fresh and packaged ingredients from this week's Long Beach Food Pantry Delivery and Grocery Grab N Go, this healthy meal is lip smacking.



GRILLED CATFISH WITH SEASONAL VEGETABLES (OPTIONAL SERVE WITH BREAD)

Nutritional Facts:

Catfish is low in calories and packed with lean protein, healthy fats, vitamins, and minerals. It's particularly rich in heart-healthy omega-3 fats and vitamin B12. While Zucchini, squash, tomato, potato, and onion together are high in fiber; iron, calcium, potassium; antioxidants; magnesium; folate, and vitamins A, C, E, K and B6. Bread has a high amount of iron, fiber and B vitamins, as well as protein, calcium, thiamine, manganese and zinc.

All this helps digestive and heart health; blood pressure, and cholesterol levels, reduces inflammation; boosts immunity and energy levels, as well as protects against osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 4):


<ul style="list-style-type: none"> ½ cup unsalted butter, softened 1 tablespoon chopped fresh parsley 1 tablespoon sliced fresh chives 1 teaspoon kosher salt ¼ teaspoon ground black pepper ½ pound squash, sliced ¼ inch thick ½ pound zucchini, sliced ¼ inch thick 	<ul style="list-style-type: none"> 4 (7- to 8-ounce) catfish fillets ½ cup sliced sweet onion 1 cup halved cherry tomatoes 2 potatoes, peeled and thinly sliced Grilled bread, to serve Garnish: chopped fresh parsley, fresh chives
---	--


Instructions

1. Preheat grill to medium-high heat (350° to 400°).
2. In a small bowl, whisk together butter, parsley, chives, salt, and pepper.
3. Cut 4 (18x15-inch) pieces of foil. On each piece of foil, arrange squash, potato, and zucchini, overlapping slices. Place 1 catfish fillet on top of squash mixture; top with onion. Arrange tomatoes around fillet. Top with about 2 tablespoons butter mixture. Fold foil over fillet and vegetables and crimp edges to seal.
4. Grill foil packets until vegetables are tender and fish flakes easily, 15 to 20 minutes.
5. Serve with grilled bread. Garnish with parsley and chives, if desired.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: tasteofthesouthmagazine.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



RECETA DE LA SEMANA

Prepárese para saborear la comida perfecta de succulento pescado acompañado de verduras de temporada con hierbas. Esta receta de bagre a la parrilla con verduras de temporada no solo es rápida y fácil de hacer, sino también una delicia. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida saludable es para relamerse los labios.



BAGRE A LA PLANCHA CON VERDURAS DE TEMPORADA (OPCIONAL SERVIR CON PAN)

Tabla nutricional:

El bagre es bajo en calorías y rico en proteínas magras, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es particularmente rico en grasas omega-3 saludables para el corazón y vitamina B12. Mientras que el calabacín, el tomate, la papa y la cebolla juntos tienen un alto contenido de fibra; hierro, calcio, potasio; antioxidantes; magnesio; folato y vitaminas A, C, E, K y B6. El pan tiene una gran cantidad de hierro, fibra y vitaminas del grupo B, además de proteínas, calcio, tiamina, manganeso y zinc. Todo ello ayuda a la salud digestiva y cardíaca; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; Aumenta la inmunidad y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (para 4 porciones):


½ taza de mantequilla sin sal, ablandada	4 filetes de bagre (de 7 a 8 onzas)
1 cucharada de perejil fresco picado	½ taza de cebolla dulce rebanada
1 cucharada de cebollino fresco rebanado	1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
1 cucharadita de sal kosher	2 patatas, peladas y cortadas en rodajas finas
¼ cucharadita de pimienta negra molida	Pan asado, para servir
½ libra de calabacín, en rodajas	Adorne: perejil fresco picado, cebollino fresco


Instrucciones


1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto (350° a 400°).
2. Mezcle la mantequilla, el perejil, el cebollino, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Corte 4 trozos de papel de aluminio (18x15 pulgadas). En cada trozo de papel de aluminio, coloque la calabaza, la papa y el calabacín, superponiendo las rodajas. Coloque 1 filete de bagre encima de la mezcla de calabaza; cubra con cebolla. Coloque los tomates alrededor del filete. Cubra con aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de mantequilla. Doble el papel de aluminio sobre el filete y las verduras y doble los bordes para sellar.
4. Ase los paquetes de papel de aluminio hasta que las verduras estén tiernas y el pescado se desmenuce fácilmente, de 15 a 20 minutos.
5. Sirva con pan asado. Adorne con perejil y cebollino, si lo desea.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: tasteofthesouthmagazine.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