



MEXICAN BEEF AND SQUASH CASSEROLE



This Mexican Beef and Squash Casserole is tasty and a simple combination of yellow squash, ground beef, and Mexican spices. This hearty meal is delicious and nutritious making it a crowd pleaser.

Nutritional Facts:

Lean beef and cheese together are a great source of protein, rich in B vitamins and vitamin A, as well as calcium, phosphorus, and zinc. Yellow squash, tomatoes, and onion together are rich in fiber, antioxidants, potassium, lutein, and vitamins A, C, and K.

All this helps with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 6):


1lb ground beef	1 garlic clove, minced
1 tablespoon oil	1 teaspoon chili powder
3 medium yellow squash, sliced	1 teaspoon cumin
1 small onion, sliced	1 teaspoon smoked paprika
1 (14 1/2 ounce) can diced tomatoes, undrained or 1-pint fresh tomato, diced and	salt and pepper
1/2 cup water	1 cup cheddar cheese


Instructions:

1. In a large skillet over medium heat, cook the ground beef until evenly brown. Drain and set aside.
2. Heat the oil in the skillet over medium heat. Mix in the squash, onion and garlic and sauté until tender.
3. Add the ground beef and tomatoes (and water if fresh tomatoes are used) into the skillet. Season with chili powder, cumin, paprika, salt, and pepper.
4. Turn mixture into an ovenproof casserole dish. Top with cheddar cheese. Bake in 400°F oven for 15 minutes.
5. Serve with a garden salad.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.food.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



CAZUELA MEXICANA DE CARNE Y CALABAZA



Esta Cazuela Mexicana de Carne y Calabaza es una sabrosa y sencilla combinación de calabaza amarilla, carne molida y especias mexicanas. Esta sustanciosa comida es deliciosa y nutritiva, lo que la convierte en un éxito asegurado.

Información nutricional:

La carne magra y el queso juntos son una excelente fuente de proteínas, ricas en vitaminas del complejo B y vitamina A, además de calcio, fósforo y zinc. La calabaza amarilla, los tomates y la cebolla juntos son ricos en fibra, antioxidantes, potasio, luteína y vitaminas A, C y K. Todo esto ayuda con la digestión, el control de peso, la salud del corazón y los huesos, la presión arterial y el colesterol; reduce la inflamación; fortalece la función inmunológica

y los niveles de energía; y ayuda a controlar la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (6 porciones):


1 libra de carne molida	1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite	1 cucharadita de chile en polvo
3 calabacines amarillos medianos, en rodajas	1 cucharadita de comino
1 cebolla pequeña, en rodajas	1 cucharadita de pimentón ahumado
1 lata (14 1/2 onzas) de tomates picados, sin escurrir o 1 pinta de tomate fresco, picado y 1/2 taza de agua	Sal y pimienta
	1 taza de queso cheddar


Instrucciones

1. En una sartén grande a fuego medio, cocine la carne molida hasta que esté dorada uniformemente. Escorra y reserve.
2. Caliente el aceite en la sartén a fuego medio. Mezcle la calabaza, la cebolla y el ajo y saltee hasta que estén tiernos.
3. Agregue la carne molida y los tomates (y agua si usa tomates frescos) a la sartén. Sazone con chile en polvo, comino, pimentón, sal y pimienta.
4. Vierta la mezcla en una cazuela apta para horno. Cubra con queso cheddar. Hornee a 200 °C durante 15 minutos.
5. Sirva con una ensalada.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.food.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