

# HEALTH FACTS

- Chicken is a good source of protein, which is helps muscle growth and slowing down aging
- Adding vinegar as a marinade can kill bacteria that can potentially be found inside the meats, such as E.coli
- Garlic provides an a generous supply of manganese, which is essential for proper thyroid gland function, healthy bones, and calcium absorption. Also a great source of Vitamin C
- Bay leaves help improve digestion, cardiovascular health, and managing stress levels. They also reduce the risk of cancer
- Pepper is a good source of manganese, Vitamin K, iron and fiber. It is also a carminative, meaning that it prevents intestinal gas from forming



# DATOS DE SALUD

- El pollo es una buena fuente de proteínas, que ayuda al crecimiento muscular y retrasa el envejecimiento
- Agregar vinagre como adobo puede matar las bacterias que potencialmente se pueden encontrar dentro de las carnes, como E.coli
- El ajo proporciona un suministro generoso de manganese, que es esencial para la función adecuada de la glándula tiroides, los huesos sanos y la absorción de calcio. También es una gran fuente de vitamina C
- Las hojas de laurel ayudan a mejorar la digestión, la salud cardiovascular y el manejo de los niveles de estrés. También reducen el riesgo de cáncer.
- La pimienta es una buena fuente de manganese, vitamina K, hierro y fibra. También es un carminativo, lo que significa que evita que se formen gases intestinales.

We are open every Saturday of the month from 8AM - 1PM. Please arrive by 8AM as we select our patients for the day immediately. Imani Clinic provides basic healthcare services to the underserved Oak Park community with our target population being African Americans within the community. We provide acute and chronic primary care including but not limited to:

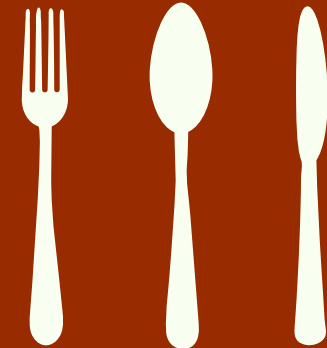
- Full physical exams
- Prescription refills
- Health education
- Pap smears
- Pregnancy testing
- HIV/STD testing
- Birth control prescriptions
- Depression screening & counseling
- Substance abuse screening & counseling
- And much more

Estamos abiertos todos los sábados del mes. Todos los sábados nuestras puertas están abiertas de 8 AM a 1 PM. Por favor llegue a las 8AM ya que seleccionamos a nuestros pacientes para el día inmediatamente. La Clínica Imani brinda servicios de atención médica básica a la comunidad de Oak Park que carece de servicios, y nuestra población objetivo son afroamericanos dentro de la comunidad. Brindamos atención primaria aguda y crónica, que incluye pero no se limita a:

- Exámenes físicos completos
- Recambios de recetas
- Educación para la salud
- Papanicolaou
- Pruebas de embarazo
- Pruebas de VIH / ETS
- Prescripciones de control de la natalidad
- Evaluación de la depresión y asesoramiento
- Abuso de sustancias de detección y asesoramiento
- Y mucho más

# Filipino Chicken Adobo

# Pollo Adobado Filipino



Imani Clinic  
3415 Martin Luther King Blvd.  
Sacramento, CA 95817  
(916) 475 - 9582

# RECIPE

Approximate Cook Time: 1 hour

## Ingredients:

- 8 skinless chicken drumsticks, on the bone
- 1/3 cup low sodium soy sauce (use gluten-free soy sauce for GF and coconut aminos for Paleo)
- 1/3 cup apple cider vinegar
- 1 small head of garlic, crushed
- 6 ground peppercorns
- 4 bay leaves
- 1 jalapeño, chopped (optional)

## Directions:

- 1) Marinate chicken in vinegar, soy sauce, garlic, jalapeño and pepper (~ 1 hr or more, overnight is ideal).
- 2) Put chicken, 1/2 cup water, bay leaves and marinade into a deep nonstick skillet and cook on medium-low heat. Cover and cook until the meat is tender (~45 mins).
- 3) Remove the cover and cook an additional 15 minutes, until the sauce reduces.
- 4) Discard bay leaves and serve over rice if you wish.

## NUTRITION INFORMATION

Yield: 4 servings, Serving Size: 2 drumsticks

\*\*amount per serving\*\*

Calories: 175 calories

Total Fat: 4.5g

Carbohydrates: 5g

Fiber: 0.5g

Protein: 27g

Serve with: whole grains and vegetables

# RECETA

Tiempo requerido para cocinar: 1 hora

## Ingredientes:

- 8 baquetas sin piel, con el hueso
- 1/3 taza salsa de soja, de bajo sal
- 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 chico cabeza de ajo, aplastada
- 6 granos de pimienta molidos
- 4 hojas de laurel
- 1 jalapeño, cortado (opcional)

## Direcciones:

- 1) Marinar el pollo en vinagre, salsa de soja, ajo, jalapeño y pimienta, por lo menos durante una hora (o por la noche si puede).
- 2) Pon el pollo, 1/2 taza de agua, las hojas de laurel y la marinada en una sartén antiadherente profunda y cocine a fuego medio-bajo. Cubra y cocine hasta que la carne esté tierna, unos 45 minutos.
- 3) Quite la tapa y cocine 15 minutos adicionales, hasta que la salsa se reduzca.
- 4) Deseche las hojas de laurel y sirva sobre arroz si lo desea.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Rendimiento: 4 porciones, tamaño de la porción: 2 baquetas

\*\*por porción\*\*

Calorías: 175 calorías

Grasa total: 4.5 g

Carbohidratos: 5g

Fibre: 0.5g

Proteína: 27g

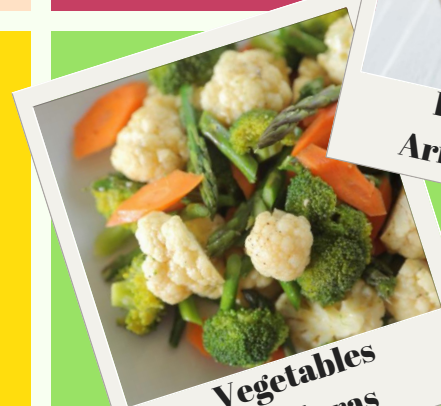
Sirve con: granos enteros y verduras



## The Final Product El Producto Final



Brown rice  
Arroz integral



Vegetables  
Verduras