



# Sweet Potato Curry

Serves 4 | \$7.10

380 calories | 41g carbs | 16g fat (2.5g sat fat) | 21g protein | 510mg sodium | 9g fiber per serving

## Ingredients

- 1 large onion
- 1 lb. sweet potato
- ½ lb. snap peas
- ½ lb. boneless, skinless chicken breast or thighs
- 1 Tbs. canola oil
- 1 Tbs. curry powder
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1/3 cup natural crunchy peanut butter
- 2 cups water
- ¾ tsp. salt

1. Prepare your ingredients: chop the onion, peel the sweet potato and cut into ½-inch pieces, trim the snap peas, and cut the chicken into bite-sized pieces.
2. In a large pot, bring oil to a sizzle over medium heat.
3. Sauté the onion until soft, 3-5 minutes.
4. Stir in the curry powder and cook for 1 minute.
5. Stir in the tomatoes with juice, peanut butter, and 2 cups of water. Bring to a boil.
6. Add the sweet potato and cook until tender, 3-5 minutes.
7. Add the snap peas and chicken and reduce the heat to low.
8. Gently simmer until chicken is cooked through, 5-10 minutes.
9. Season with the salt.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice

## Make it Meatless

- Try using tofu, chickpeas, or lentils in place of chicken



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



# Batata y pollo con curry

4 porciones | \$7.10

380 calorías | 41g carbohidratos | 16g grasa (2.5g grasa saturada) | 21g proteína | 510mg sodio | 9g fibra por porción

## Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 1 lb. batata dulce (camote)
- ½ lb. guisantes dulces
- ½ lb. pollo, pechuga o muslo deshuesado y sin piel
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de polvo de curri
- 1 lata de tomates sin sal (15 oz)
- 1/3 taza mantequilla de maní, natural y crujiente
- 2 tazas de agua
- ¾ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: pique la cebolla, pele la batata y córtala en pedazos pequeños de ½ pulgada, recorte los guisantes dulces, y corte el pollo en pedazos pequeños.
2. En una olla grande, ponga aceite a fuego medio-fuerte hasta que el aceite esta chisporroteando.
3. Saltee las cebollas hasta que ablanden, aproximadamente 3-5 minutos.
4. Ponga el polvo de curri y cocine por 1 minuto.
5. Ponga los tomates cortados con el jugo, la mantequilla de maní y las 2 tazas de agua. Hierva.
6. Añada el camote y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 3-5 minutos.
7. Añada los guisantes dulces y el pollo y reduzca el fuego a fuego lento.
8. Cocine a fuego lento hasta que el pollo esté cocinado por completo, aproximadamente 5-10 minutos.
9. Sazone con sal.

## Hágalo como cena

- Sirvalo con arroz integral

## Hágalo sin carne

- Trate de usar tofu, garbanzos o lentejas en sustitución del pollo

