



West African Sweet Potato Stew

280 calories | 43g carbs | 10g fat (1.3g sat fat) | 10g protein |
487mg sodium | 8g fiber per serving

Serves 6 for \$6.40

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium-sized onion, sliced
- 1 teaspoon chili powder
- ½ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup peanut butter
- 3 large sweet potatoes, cubed
- 1 (28-ounce) can diced tomatoes, with liquid
- 1 (15-ounce) can whole kernel corn, with liquid
- 1 (15-ounce) can black beans or Great Northern beans, with liquid

Heat oil in large pot over medium-high heat.

Add onion and cook until tender, about 5 minutes. Add spices and stir until fragrant.

Add remaining ingredients and stir well. Heat to boiling, then reduce to low.

Cover and cook 20-25 minutes, stirring occasionally, until sweet potatoes are tender.
Serve with brown rice.





Estofado africano de camotes

280 calorías | 43g carbs | 10g grasa (1.3g grasa sat) | 10g proteína |

487mg sodio | 8g fibra por porción

6 porciones por \$6.40



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 1 cebolla mediana picada.
- 1 cucharadita de chile en polvo.
- ½ cucharadita de jengibre en polvo.
- ¼ cucharadita de pimienta cayena.
- ¼ cucharadita de sal.
- ¼ taza de mantequilla de maní.
- 3 camotes grandes picados en cubos.
- 1 lata (28 onzas) de tomates picados con su líquido.
- 1 lata (15 onzas) de maíz de granos enteros, con su líquido.
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros o habichuelas Great Northern con su líquido.

Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio.

Agrega la cebolla y cocina por unos 5 minutos hasta que ablande. Agrega las especias y revuelve hasta que tenga aroma.

Agrega el resto de los ingredientes y revuelve bien. Lleva a hervor, luego ponlo en fuego bajo.

Tapa la cacerola y cocina por unos 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los camotes estén blandos. Acompáñalo con arroz integral.

