



West African Sweet Potato Stew

Servings: 6
Total cost: \$7.40

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1 medium-sized onion, sliced
- 1 teaspoon chili powder
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 cup peanut butter
- 3 large sweet potatoes, cut into cubes
- 1 (28 ounce) can unsalted diced tomatoes, with liquid
- 1 (15 ounce) can unsalted whole kernel corn, with liquid
- 1 (15 ounce) can unsalted black beans, with liquid



STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat.



STEP 2: Add the onions, and cook until tender, about 5 minutes. Add spices and stir.



STEP 3: Add the remaining ingredients and stir well. Cook to a boil, then reduce to low.



STEP 4: Cover and cook 20-25 minutes, stirring occasionally, until sweet potatoes are tender.

Make it a Meal Enjoy with brown rice

Rinsing Canned Goods Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

300 Calories | 25g Carbs | 10g Sugar | 6g Fiber | 17g Fat (3g Sat Fat) | 15g Protein | 432mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Estofado de Camotes de África Occidental

Porciones: 6

Costo Total: \$7.40

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharadita de chile molido
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de Manteca de maní
- 3 camotes grandes cortados en cubos
- 1 lata (28 onzas) de tomates cortados, sin sal, en dados con líquido
- 1 lata (15 onzas) de maíz de grano entero, sin sal, con líquido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal, con líquido



Paso 1: Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.



Paso 2: Agregue las cebollas y cocínelas hasta que estén tiernas, durante aproximadamente 5 minutos. Agregue las especias y revuelva.



Paso 3: Agregue las especias y revuelva. Agregue los ingredientes restantes y revuelva bien. Lleve a hervor y luego baje el fuego.



Paso 4: Tape y cocine durante 20 a 25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los camotes estén tiernos.

Conviértelo En una Comida Completa Disfruta esta receta con arroz integral.

Cómo enjuagar los productos enlatados Busca productos enlatados sin sal agregada o bajos en sodio, pero si no cuenta con esas opciones, enjuagar y escurrir los productos enlatados reduce los niveles de sodio en hasta un 40%.

300 Calorias | 25g Carbs | 10g Azucar | 6g Fibra | 17g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 15g Proteína | 432mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes