

West African Sweet Potato Stew

Servings: 6

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 medium onion, diced
- 3 medium sweet potatoes, peeled and cubed
- ¼ cup peanut butter
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (15 ounce) can whole kernel corn, no salt added, with liquid
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, with liquid
- 1 teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- 1 teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onions and cook until tender, about 5 minutes. Add spices and stir for 1 more minute.

STEP 2: Add the remaining ingredients and stir. Cook to a boil, then reduce to low.

STEP 3: Cover and cook 20-25 minutes, stirring occasionally until sweet potatoes are tender.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try pinto or kidney.



Per Serving: 290 Calories | 44g Carbs | 11g Sugar | 9g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 10g Protein | 510mg Sodium

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

Estofado de patatas dulces al estilo de África Occidental

Porciones: 6

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 3 patatas dulces medianas peladas y cortadas en cubos
- ¼ taza de mantequilla de maní
- 1 lata (28 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) de maíz en grano entero, sin sal agregada, con líquido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal agregada, con líquido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 5 minutos. Agregue las especias y revuelva durante 1 minuto más.

PASO 2: Agregue los ingredientes restantes y mezcle. Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego a bajo.

PASO 3: Tape y cocine durante 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las patatas dulces estén tiernas.



- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles pintos o blancos.



Por porción: 290 calorías | 44g carbohidratos | 11g azúcar | 9g fibra | 9g grasa (1.5g grasa saturada) | 10g proteína | 510mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes