

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

የምዕራብ አፍሪካ የስኳር ድንች ወጥ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን እና ቬጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 3 መካከለኛ ስኳር ድንች፣ ተልጦ በኩብ ቅርፅ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ የኦኦሎኒ ቅቤ
- 1 (ገለ 28 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 (15 አውንስ) ጣሳ ሙሉ የካርያል በቆሎ፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ እስከነ ፈሳሹ
- 1 (15 አውንስ) ጣሳ ጥቁር ባቄላ፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ እስከነ ፈሳሹ
- 1 የሻይ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጣ
- ¼ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
- ¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት። ቅመማ ቅመሞቹን ይጨምሩ እና ለ 1 ተጨማሪ ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- የቀሩትን ግብዓቶች ይጨምሩ እና ያማሰሉት እስኪፈለ ድረስ ያብስሉት። ከዚያም ሙቀቱን ወደ ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱት።

ደረጃ 3:- ስኳር ድንቹ እስኪበስል ድረስ ከድነው አልፎ-አልፎ እያማሰሉ ከ 20- 25 ደቂቃ ያክል ያብስሉት።



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያለቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 290 ካሎሪዎች | 44g ካርቦች | 11g ስኳር | 9g አሰር | 9g ስብ (1.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 10g ፕሮቲን | 510mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።