

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

يخنة البطاطا الحلوة الغرب أفريقية

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي

وجبة تكفي: 6



• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يُقلل الغسل والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!

• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا! يمكن استخدام الفاصوليا البيضاء أو الحمراء.



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 3 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ¼ كوب زبدة الفول السوداني
- 1 علبه طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 28 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1 علبه (15 أونصة) من حبوب الذرة الكاملة، بدون إضافة ملح، مع سائل
- 1 علبه (15 أونصة) من الفاصوليا السوداء، بدون إضافة ملح، مع السائل
- 1 ملعقة صغيرة بودرة حارة
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل حريف
- 1 ملعقة صغيرة ملح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى ينضج لمدة 5 دقائق. تُضاف التوابل ويُحرّك لمدة دقيقة إضافية.

الخطوة 2: تُضاف المكونات المتبقية ويُقلّب المزيج. يُطهى حتى يغلي، ثم يُخفف إلى مستوى منخفض.

الخطوة 3: يُغطى ويُطهى من 20 إلى 25 دقيقة مع التحريك من حين لآخر حتى تنضج البطاطا الحلوة.

لكل وجبة: 290 سعرة حرارية | 44 جرام كربوهيدرات | 11 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 9 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 10 جرام بروتين | 510 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes