

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

خورش سیب زمینی شیرین غرب آفریقا

وعده ها: 6

رژیم: وگان و گیاهخوار



- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! پینتو یا قلوه را امتحان کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قوطی (15 اونس) لوبیا سیاه، بدون نمک افزوده، با مایع
- 1 قاشق چایخوری پودر چیلی
- ¼ قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده
- ¼ قاشق چای خوری فلفل کاین
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 عدد پیاز متوسط، خرد شده
- 3 عدد سیب زمینی شیرین متوسط، پوست کنده و مکعبی خرد شده
- ¼ فنجان کره بادام زمینی
- 1 (28 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 قوطی (15 اونس) ذرت کامل، بدون نمک افزوده، به همراه مایع

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیازها را اضافه کنید و تا زمانی که نرم شوند، حدود 5 دقیقه بپزید. ادویه ها را اضافه کنید و 1 دقیقه دیگر هم بزنید.
- مرحله 2:** مواد باقی مانده را اضافه کنید و هم بزنید. بپزید تا بجوشد، سپس حرارت را کم کنید.
- مرحله 3:** درب ظرف را بگذارید و به مدت 20-25 دقیقه بپزید، گاهی اوقات هم بزنید تا سیب زمینی های شیرین نرم شوند.

در هر وعده: 290 کالری | 44 گرم کربوهیدرات | 11 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 9 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 10 گرم پروتئین | 510 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید