

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

Ragoût de patates douces d'Afrique de l'Ouest

Portions: 6

Régime alimentaire: Végétalien et végétarien

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 3 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- ¼ tasse de beurre de cacahuète
- 1 boîte (28 onces) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 1 boîte (425 g) de maïs en grains entiers, sans sel ajouté, avec son jus
- 1 boîte (425 g) de haricots noirs, sans sel ajouté, avec leur jus
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- ¼ de cuillère à café de gingembre moulu
- ¼ de cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sel

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez les épices et remuez pendant encore 1 minute.

ÉTAPE 2: Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Faites bouillir, puis réduisez à feu doux.

ÉTAPE 3: Couvrez et faites cuire 20-25 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.



- **Conseil d'achat:** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les haricots pinto ou les haricots rouges.



Par portion : 290 calories | 44 g de glucides | 11 g de sucre | 9 g de fibres | 9 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 10 g de protéines | 510 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes