

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



د لوېديځې افريقا د خوړو کچالو قورمه

غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزیجات خوړونکي

څو ځله دې وړاندې شي: 6

ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 منځنۍ اندازه پیاز، چې ټوټې شوی وي
- 3 متوسط خواړه کچالو، پوست او ټوټې شوی
- ¼ پیالې د ممپلیو غوړي
- 1 (28 اونس) قوطي ټوټې شوي رومیان، چې مالګه ونه لري
- 1 کوټی (15 اونس) د جوارۍ دانې، بې له مالګې، له خپلو اوبو سره
- 1 کوټی (15 اونس) توره لوبیا، بې له مالګې، له خپلو اوبو سره
- 1 د چایو کاشوغه چلی پوډر.
- ¼ د چایو کاشوغه زنجفیل
- ¼ د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 د چای کاشوغه مالګه



- **د پیرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه\مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شیان را کموي.

- **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! د پینټو (پټی لرونکي) یا سره لوبیا هڅه وکړئ.



لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کړایي کې گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً 5 دقیقو لپاره پاخته کړئ. مسالې ورزیاتې کړئ او 1 دقیقه یې نور هم وښورئ.
- ګام 2:** پاتې توکي وراضافه کړئ او وېې ښورئ. تر جوشېدو یې پخ کړئ، بیا یې اور کم کړئ.
- ګام 3:** سرپوښ پرې کېږدئ او د 20-25 دقیقو لپاره یې پخ کړئ؛ کله ناکله یې وښورئ تر هغه چې خوړ کچالو نرم شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 290 کالوري | 44 ګرامه کاربوهایډرېټ | 11 ګرامه بوره | 9 ګرامه فایبر | 9 ګرامه غوړي (1.5 ګرامه مشبوع غوړي)

10 ګرامه پروټین | 510 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ