

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

Khoai lang Tây Phi hầm

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành vừa, thái hạt lựu
- 3 củ khoai lang vừa, gọt vỏ và cắt hạt lựu
- ¼ chén bơ đậu phộng
- 1 hộp (28 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1 lon bắp hạt (15 oz), không muối, giữ lại nước
- 1 lon đậu đen (15 oz), không muối, giữ lại nước
- 1 thìa cà phê ớt bột
- ¼ thìa cà phê gừng xay
- ¼ thìa cà phê ớt cayenne
- 1 thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Thêm hành tây và đun cho đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm gia vị và đảo thêm 1 phút.

BƯỚC 2: Cho các nguyên liệu còn lại vào và đảo. Đun sôi rồi giảm lửa nhỏ.

BƯỚC 3: Đậy nắp và đun trong khoảng 20-25 phút, thỉnh thoảng đảo nhẹ cho đến khi khoai lang mềm hẳn.



- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu pinto hoặc đậu thận.



Trong mỗi khẩu phần: 290 Calo | 44g Tinh bột | 11g Đường | 9g Chất xơ | 9g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 510mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes