



Sweet Potato Peanut Stew

Ingredients:

- 1 can(14.5 oz)diced tomatoes, drained
- 1 cup cilantro leaves
- 1/2 cup chunky peanut butter
- 3 garlic cloves, halved
- 2 teaspoons, ground cumin
- 1 tablespoon coconut oil
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/4 teaspoon paprika
- 4 sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch pieces
- 1 can(15 oz) chickpeas, rinsed and drained
- 1 cup water
- 1 cup chopped kale, 3-4 stalks
- Chopped peanuts(optional)

Directions:

- 1.) Peel potatoes and cut into 1-inch pieces. Peel and mince garlic.
- 2.)Add oil to a pan and bring to medium heat. Add garlic and spices until fragrant, about 1 minute. Add peanut butter and tomato sauce, mix well. Add potatoes and simmer until potatoes become soft, about 20 minutes.
- 3.)Clean and wash kale and chop into medium pieces.
- 4.)Once potatoes are soft, add kale and chickpeas. Then add cilantro. Option to add chopped peanuts.



Guisado de camote y crema de cacahuete

Ingredientes:

- 1 lata drenada (14.5 oz) de jitomates picados
- 1 taza de hojas de cilantro
- 1/2 taza de crema de cacahuete
- 3 dientes de ajo cortados a la mitad
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de paprika
- 4 camotes, pelados y picados en pedazos de 1-pulgada
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 taza de agua
- 1 taza de kale picada, 3-4 hojas
- Cacahuates picados (opcional)

Preparación:

- 1.) Pela los camotes y pícalos en pedazos de 1-pulgada. Pela y pica finamente el ajo.
- 2.) Añade el aceite al sartén y caliéntalo a fuego medio. Añade el ajo y las especias al sartén y cocínalos durante un minuto. Añade la crema de cacahuete y los jitomates y mézclalo bien. Añade los camotes y hierva a fuego lento hasta que los camotes se suavicen, como unos 20 minutos.
- 3.) Lava las hojas de kale y pícalas en pedazos medianos.
- 4.) Una vez que los camotes estén suavizados añade el kale y los garbanzos. Después añade el cilantro y si quieres los cacahuates picados.