



Chickpea Stuffed Sweet Potato

PREP TIME: 15 mins | **COOK TIME:** 35 mins | **SERVES:** 4 portions

Ingredients

4 medium sweet potatoes (can use Korean Sweet Potato)
1 tablespoon olive oil
1 medium yellow onion
1 medium tomato, chopped
2 tablespoons tomato paste, no salt added
¼ teaspoon allspice
A pinch of cayenne pepper
1 teaspoon curry powder
1 teaspoon ground ginger
¼ teaspoon salt
1 (15-ounce) cans chickpeas, rinsed and drained

Instructions:

Cut the tips on the side of each sweet potato and cut in half lengthwise. Cut a sliver of the skin on the bottom so that the sweet potato doesn't move as you place it on a baking sheet.

With a fork poke sweet potato halves all around. Rub olive oil, pinch of salt and pepper. Bake for 30 minutes at 400 degrees.

While sweet potatoes are baking, add olive oil to a medium sized pot over medium heat. Add onions, tomato, tomato paste, allspice, cayenne pepper, curry powder, ginger and salt. Mix well and add chickpeas and ½ cup of water mix and let them simmer for 10 minutes. Serve chickpea stew over the baked sweet potatoes and garnish with fresh herbs or minced greens.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Batatas Rellenas de Garbanzos al Curry

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 35 mins | Porciones: 4

Ingredientes

- 4 batatas mamellas (batata blanca)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picadita
- 1 tomate mediano, picado
- 2 cucharadas pasta de tomate sin sal añadida
- ¼ cucharadita allspice
- Una pizca pimienta cayena
- 1 cucharadita polvo de curry
- 1 cucharadita jengibre molido
- ¼ cucharadita sal
- 1 (15-onzas) lata garbanzos, drenados y enjuagados

Instrucciones:

Corta las puntas a cada lado de las batatas luego córtalas a lo largo por la mitad. Corta un poco de la cascara para que las batatas no se muevan al ponerlas en una bandeja para hornear. Inserta un tenedor por toda la batata para hacer huequitos. Masajea las batatas con aceite de oliva sal y pimienta. Hornea por 30 minutos a 400 grados.

Mientras las batatas se están horneando, agrega aceite de oliva a una olla tamaño medio a fuego medio. Agrega la cebolla, tomate, pasta de tomate, allspice, pimienta cayena, polvo de curry, jengibre y sal. Mezcla bien y agrega los garbanzos y ½ taza de agua. Deja cocinar a fuego lento por 10 minutos. Sirve sobre las batatas horneadas y agrega hierbas frescas o vegetales de hoja verde picados por encima..



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Vegetarian Calaloo Soup

PREP TIME: 10 mins | **COOK TIME:** 15 mins | **SERVES:** 4 portions

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion
- 2 large carrots, quartered and finely diced
- 1 can (4 ounces) roasted green chiles
- 1 tablespoon ground allspice
- ¼ teaspoon sea salt
- 4 cups low sodium vegetable broth
- 1 bunch or 16-ounce box of spinach (or callaloo if you can find it)
- ½ cup light coconut milk

Instructions:

In a large pot over medium heat add olive oil and let it warm up for a few seconds. Add onion, carrots, green chiles, all spice and salt.

Let cook for 60 seconds to wake up the aromas of the spice.

Add spinach in a food processor and processed until finely chopped. Or minced

You can also mince the spinach before you start. Or Add the whole spinach to the pot and use an immersion blender to partially blend the soup.

Add spinach and coconut milk mix and let cook for another 5 minutes.

Serve over brown rice.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Sopa Vegetariana de Callaloo

Tiempo de Preparación: 10 mins | Tiempo de Cocinar: 15 mins | Porciones: 4

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana
- 2 zanahorias grandes picaditas
- 1 lata (4 onzas) chiles verdes
- 1 cucharada allspice molida
- ¼ cucharadita sal de mar
- 4 taza caldo de vegetales bajo en sodio
- 1 manojo o envase de 16-onzas espinaca (o callaloo si lo consigues)
- ½ taza leche de coco baja en grasa

Instrucciones:

En una olla grande a fuego medio agrega el aceite y deja calentar por unos segundos. Agrega la cebolla, zanahoria, chiles verdes, allspice y sal.

Deja cocinar por 60 segundos para despertar los aromas de la especia.

Echa la espinaca en el envase de un procesador y procesa hasta que este finamente picada.

También puedes picarla finamente con tu cuchillo antes de empezar. O agregar la espinaca entera y utilizar una licuadora de inmersión para licuar parte de las sopa.

Agrega la espinaca y la leche de coco y deja cocinar por 5 minutos.

Sirve sobre arroz integral.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center