

FEATURED RECIPE

Sweet Potato & Chickpea Stew

Immune Health

Serves 4 | Prep: 15 min | Cook: 30 min

INGREDIENTS

- 1 large sweet potato, cubed
- 1 red bell pepper, chopped
- 2 tbsp olive oil, divided
- 1 medium onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tbsp fresh ginger, grated (or ¼ tsp ground ginger)
- 1 tsp ground cumin
- 1 (15 oz) can chickpeas, drained and rinsed
- 2 (14.5 oz) cans no-salt-added diced tomatoes
- 2½ cups vegetable broth
- 5 oz kale, stemmed and shredded
- Juice of ½–1 lemon
- Black pepper, to taste
- ¾ cup plain Greek yogurt, for serving (about 3 tbsp per bowl) OR 1 avocado, smashed, for serving (optional)

METHOD

- 1 Preheat oven to 400°F. Toss sweet potato and bell pepper with 1 tbsp olive oil and a pinch of salt; roast 20 minutes, flipping halfway, until tender.
- 2 Meanwhile, heat remaining 1 tbsp olive oil in a large pot over medium heat. Add onion; cook 4–5 minutes until softened. Add garlic, ginger, and cumin; cook 1 minute until fragrant.
- 3 Add chickpeas, tomatoes, kale, and broth. Bring to a boil, reduce heat, and simmer 15 minutes, until kale is tender.
- 4 Stir in the roasted sweet potato and bell pepper. Finish with lemon juice and black pepper. Serve warm, topped with Greek yogurt and smashed avocado if desired.

WHY THIS RECIPE SUPPORTS YOUR IMMUNE SYSTEM

Roasting brings out the sweetness in the bell pepper and sweet potato, which is rich in beta-carotene — converted by the body into vitamin A, a nutrient your immune system needs to fight off infection. Kale adds vitamin C and antioxidants of its own, chickpeas supply plant protein and zinc, and garlic and ginger contribute anti-inflammatory compounds. A spoonful of live-culture Greek yogurt rounds out the protein while adding probiotics that support the gut microbiome — top with smashed avocado for extra healthy fats.

NUTRITION FACTS

300 calories	9g fiber	16g protein	275mg sodium	1,180mg potassium
------------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------------

Estimated per serving (serves 4), calculated from standard USDA ingredient data — not a lab or software analysis. Sodium will vary depending on broth used. Optional toppings (avocado) not included.



Interfaith Food Pantry Network
Healthy Choice Kitchen

RECETA DESTACADA

Guiso de Camote y Garbanzo

Salud Inmunológica

Porciones: 4 | Preparación: 15 min | Cocción: 30 min

INGREDIENTES

- 1 camote grande, cortado en cubos
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 cdas de aceite de oliva, divididas
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cda de jengibre fresco, rallado (o ¼ cda de jengibre en polvo)
- 1 cda de comino molido
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 latas (14.5 oz) de tomate picado sin sal añadida
- 2½ tazas de caldo de verduras
- 5 oz de col rizada (kale), sin tallos y desmenuzada
- Jugo de ½ a 1 limón
- Pimienta negra, al gusto
- ¾ taza de yogur griego natural, para servir (unas 3 cdas por tazón)
- 1 aguacate, machacado, para servir (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 400°F (200°C). Mezcla el camote y el pimiento con 1 cda de aceite de oliva y una pizca de sal; asa 20 minutos, volteando a la mitad, hasta que estén tiernos.
- 2 Mientras tanto, calienta la cucharada restante de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla; cocina 4–5 minutos hasta que se ablande. Añade el ajo, el jengibre y el comino; cocina 1 minuto hasta que suelten aroma.
- 3 Agrega los garbanzos, los tomates, el kale y el caldo. Lleva a hervor, reduce el fuego y cocina a fuego lento 15 minutos, hasta que el kale esté tierno.
- 4 Incorpora el camote y el pimiento asados. Termina con jugo de limón y pimienta negra. Sirve caliente, con yogur griego y aguacate machacado por encima si lo deseas.

POR QUÉ ESTA RECETA APOYA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Asar resalta el dulzor del pimiento y el camote, rico en betacaroteno — que el cuerpo convierte en vitamina A, un nutriente que tu sistema inmunológico necesita para combatir infecciones. El kale añade vitamina C y antioxidantes propios, los garbanzos aportan proteína vegetal y zinc, y el ajo y el jengibre contribuyen compuestos antiinflamatorios. Una cucharada de yogur griego con cultivos vivos completa la proteína mientras añade probióticos que apoyan el microbioma intestinal — corona con aguacate machacado para grasas saludables extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

300 calorías	9g fibra	16g proteína	275mg sodio	1,180mg potasio
------------------------	--------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------

Estimado por porción (4 porciones), calculado a partir de datos estándar del USDA — no es un análisis de laboratorio. El sodio variará según el caldo usado. No incluye acompañamientos opcionales (aguacate)



Interfaith Food Pantry Network
Healthy Choice Kitchen



Interfaith Food Pantry Network
Healthy Choice Kitchen