



# Chicken Palava (Liberian Chicken Peanut Butter Stew)

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 35 minutes**

**Servings per recipe: 6 servings**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$11.43 per recipe, \$1.91 per serving**

## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 3 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, peeled and minced
- 2 cups chopped onions, fresh or frozen (1 large onion)
- 2 cups sliced bell peppers, fresh or frozen (2 peppers)
- ½ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 2 cups low-sodium chicken broth
- 1½ tablespoons brown sugar
- ¼ cup peanut butter
- 1 (14.5 ounce) can low-sodium diced tomatoes, drained and rinsed
- 2½ cups frozen spinach
- 3 (5-ounce) cans chunk chicken breast, drained and rinsed or 1½ cups cooked chicken, cut into ½-inch cubes

## Directions

- 1) In a large skillet over medium-high heat, add olive oil. Once heated, add garlic and ginger and cook for about 2 minutes.
- 2) Add onions, peppers, black pepper, chili powder, and red pepper flakes. Cook until warmed through, about 5-7 minutes.
- 3) Add broth, brown sugar, and peanut butter, and whisk until peanut butter melts.
- 4) Add tomatoes and bring mixture to simmer for about 20 minutes.
- 5) Add spinach and canned or cooked chicken, and continue to simmer until heated through, about 5 minutes. Serve hot.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 129mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 818mg	<b>15%</b>
Vitamin A 495mcg	<b>60%</b>
Vitamin C 127mg	<b>140%</b>



**Money Saving Tip:** Instead of throwing out leftovers, reuse them in a different dish. Leftover roasted or grilled chicken works well in this recipe.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Pollo Palava (Estofado Liberiano de Pollo y Mantequilla de Maní)

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 35 minutos**

**Porciones por receta: 6 porciones**

**Tamaño de la porción: 1 taza**

**Costo: \$11.43 por receta, \$1.91 por porción**

## Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 dientes ajo, picados
- 1 cucharada jengibre fresco, pelado y picado
- 2 tazas cebollas picadas, frescas o congeladas (1 cebolla grande)
- 2 tazas pimientos en rodajas, frescos o congelados (2 pimientos)
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- 2 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ cucharadas azúcar moreno
- ¼ taza mantequilla de maní
- 1 lata (14.5 onzas) tomates cortados en cubitos bajos en sodio, enjuagados
- 2½ tazas espinacas congeladas
- 3 latas (5 onzas) pechuga de pollo en trozos, enjuagados o 1½ tazas de pollo cocido, cortado en cubos de 1/2 pulgada

## Preparación

- 1) En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Una vez caliente, agregue el ajo y el jengibre y cocine unos 2 minutos.
- 2) Agregue las cebollas, los pimientos, la pimienta negra, el chile en polvo y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine hasta que se caliente, alrededor de 5-7 minutos.
- 3) Agregue el caldo, el azúcar moreno y la mantequilla de maní y bata hasta que la mantequilla de maní se derrita.
- 4) Agregue los tomates y lleve la mezcla a fuego lento durante unos 20 minutos.
- 5) Agregue las espinacas y el pollo enlatado o cocido, y continúe cocinando a fuego lento hasta que se caliente por completo, aproximadamente 5 minutos.  
Servir caliente.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 129mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 818mg	<b>15%</b>
Vitamin A 495mcg	<b>60%</b>
Vitamin C 127mg	<b>140%</b>



**Consejo para ahorrar dinero:** En lugar de tirar las sobras, reutilícelas en un plato diferente. Las sobras de pollo asado o a la parrilla funcionan bien en esta receta.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Frango Palava (Frango com Molho de Manteiga de Amendoim Liberiano)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 6 porções

Porção: 1 copo

Custo: \$11,43 por receita, \$1,91 por porção

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco, descascado e picado
- 2 copos de cebola picada, fresca ou congelada (1 cebola grande)
- 2 copos de pimentão fatiado, fresco ou congelado (2 pimentões)
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ¼ colher de chá de tempero "chili" em pó
- ¼ colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- 2 copos de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1½ colheres de sopa de açúcar mascavo
- ¼ copo de manteiga de amendoim
- 1 lata (14.5 onças) de tomates em cubos com baixo em sódio, enxaguado
- 2½ copos de espinafre, congelado
- 3 latas (5 onças cada) de peito de frango em pedaços, enxaguado ou 1½ copos de frango cozido, cortado em cubos de 1,2 cm

## Modo de Preparo

- 1) Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, adicione o azeite. Depois de aquecido, adicione o alho e o gengibre e cozinhe cerca de 2 minutos.
- 2) Adicione as cebolas, pimentões, pimenta-do-reino, tempero "chili" em pó e flocos de pimenta vermelha. Cozinhe até aquecer, cerca de 5-7 minutos.
- 3) Adicione o caldo, o açúcar mascavo e a manteiga de amendoim e bata até a manteiga de amendoim derreter.
- 4) Adicione os tomates e deixe a mistura ferver levemente por cerca de 20 minutos.
- 5) Adicione o espinafre e o frango enlatado ou cozido e continue fervendo até aquecer, cerca de 5 minutos. Sirva quente.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 129mg	<b>10%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 818mg	<b>15%</b>
Vitamin A 495mcg	<b>60%</b>
Vitamin C 127mg	<b>140%</b>



## Dica para economizar dinheiro:

Em vez de jogar fora as sobras, reaproveite-as em um prato diferente. As sobras de frango assado ou grelhado funcionam bem nesta receita.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.