



Flavorful Fruit Compote

INGREDIENTS

- 2 cups fresh fruit, chopped if needed (can also substitute with frozen fruit)
- 2 tablespoons water
- 3 tablespoons sugar or honey
- 2 teaspoons lemon juice



STEP 1: Combine 1 cup of the fruit, water, sugar and lemon juice in a small saucepan and cook over medium high heat until mixture comes to a boil.



STEP 2: Add the rest of the fruit, lower to medium heat and cook for another 5-8 minutes, stirring frequently.



STEP 3: Remove from heat and allow to cool for a few minutes before serving.

Servings: 8
Total cost: Varies



Fruit options:

Pears, apples, oranges, peaches, blueberries, cranberries, strawberries, raspberries,

Flavor options:

Lemon zest, orange zest, ground cinnamon, ground nutmeg, ground ginger, vanilla extract, fresh mint leaves

Uses:

Serve over oatmeal, plain yogurt, spread on toast with any nut butter, top pancakes, waffles, French toast, cheese and crackers.

30 Calories | 8g Carbs | 7g Sugar | 1g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 0mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Compota de Frutas Llena de Sabores

Porciones: 8

Costo Total: Varía

INGREDIENTES

- 2 tazas de frutas frescas, cortadas en trozos si es necesario (también puede sustituirse con fruta congelada)
- 2 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de azúcar o miel
- 2 cucharaditas de jugo de limón



Paso 1: Mezcle 1 taza de fruta, el agua, el azúcar y el jugo de limón en una cacerola pequeña y cocine a fuego medio alto hasta que la mezcla comience a hervir.



Paso 2: Agregue el resto de la fruta, baje a fuego medio y cocine durante otros 5-8 minutos más, mezclando con frecuencia.



Paso 3: Retire del fuego y permita que se enfríe durante unos minutos antes de servir.



Opciones de frutas:

Peras, manzanas, naranjas, melocotones, arándanos azules, arándanos rojos, frutillas, frambuesas, zarzamoras, cerezas o cualquier combinación de estas

Opciones de saborizantes:

Cáscara de limón, cáscara de naranja, canela molida, nuez moscada molida, jengibre molido, extracto de vainilla, hojas de menta fresca

Usos:

Sirva sobre avena, yogurt natural, unte sobre tostadas sobre cualquier manteca de frutos secos o para coronar panqueques, waffles, tostadas francesas, queso y galletas saladas

30 Calorías | 8g Carbs | 7g Azúcar | 1g Fibra | 0g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 0g Proteína | 0mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes