



Cinnamon Tortillas with Fruit Dip

Servings: 6

Total cost: \$6.00

INGREDIENTS

- 6 corn (or whole wheat) tortillas
- 1 (15-ounce) can crushed pineapple, drained
- 1 apple, cored and chopped
- 2 teaspoons cinnamon, divided
- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons of honey



STEP 1: Position oven racks in the middle and bottom position and preheat the oven to 425 °F.



STEP 2: In a small bowl, combine the sugar and 1 teaspoon cinnamon.



STEP 3: Stack the tortillas and cut into 8 triangles. Arrange tortilla triangles on two baking sheets and bake 10 minutes until tortillas begin to brown. Flip, sprinkle with the cinnamon and sugar mixture, and bake 5 more minutes. The tortillas brown quickly at this point, careful not to burn.



STEP 4: In a bowl, combine the pineapple, apple, honey, and the remaining teaspoon cinnamon.

Kids in the Kitchen

With the help of an adult, the kids will have fun cutting the tortillas into triangles. Kids will also have fun stirring the dip together.

155 Calories | 30g Carbs | 16g Sugar | 3g Fiber | 3g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 30mg Sodium Per Serving

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



Tortillas con Canela y Salsa de Frutas

Porciones: 6
Costo Total: \$6.00

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz
- 1 (15 onzas) lata de piña triturada y escurrida
- 1 manzana, cortada y sin centro
- 3 cucharaditas de canela divididas
- 2 cucharadas de azúcar



Paso 1: Ponga las bandejas del horno en posición media y abajo y precaliente a 425 °F.



Paso 2: En un bol pequeño, mezcle el azúcar con 1 cucharadita de canela.



Paso 3: Apile las tortillas y corte en 8 triángulos. Distribuya los triángulos en dos bandejas para horno y hornee durante 10 minutos hasta que los triángulos empiecen a dorarse. Voltee, espolvoree con la mezcla de canela y azúcar, y hornee durante 5 minutos más. Las tortillas se pueden dorar muy rápido, tenga cuidado de no quemarlas.



Paso 4: En un bol, mezcle la piña, la manzana, la azúcar, y la cucharada de canela restante.

Niños en la Cocina

Con la ayuda de un adulto, los niños pueden divertirse cortando las tortillas en triángulos. También pueden mezclar la salsa.

155 Calorías | 30g Carbs | 16g Azúcar | 3g Fibra | 3g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 30mg Sodio

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