

Flavorful Fruit Compote

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 cups fresh or frozen fruit, divided
- 2 tablespoons sugar
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 tablespoon flour or cornstarch

Instructions

STEP 1: Combine 1 cup of fruit, 2 tablespoons water, sugar and lemon juice in a small saucepan and cook over medium high heat until the mixture comes to a boil.

STEP 2: Add the rest of the fruit and lower heat to medium. Cook for another 5 to 8 minutes, stirring frequently and mashing with the back of a spoon to break up big pieces. Stir flour or cornstarch with 2 tablespoons water, and mix into the compote until thickened.

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



- **Try this!** Serve over pancakes, waffles, French toast, oatmeal and plain yogurt, or on toast with any nut butter.
- **Did you know?** Berries contain dietary fiber which aids in digestion and promotes a healthy gut.
- **Nutrition Boost:** Add your favorite spices for extra flavor and phytochemicals. Cinnamon, nutmeg and ginger are all delicious additions!



Per Serving: 35 Calories | 9g Carbs | 7g Sugar | 1g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 0mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Compota de frutas llena de sabores

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 tazas de fruta fresca o congelada, dividida
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de harina o de maicena

Instrucciones

PASO 1: Mezcle 1 taza de fruta, 2 cucharadas de 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 y baje el fuego a medio. Cocine de 5 a 8 minutos más, revolviendo con frecuencia y aplastando los trozos grandes con el dorso de una cuchara. Disuelva la harina o la maicena en 2 cucharadas de agua, y agréguela a la compota, mezclando hasta que espese.

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



- **¡Pruebe esto!** Sirva sobre panqueques, waffles, tostadas francesas, avena, yogur natural o tostadas, con cualquier mantequilla de frutos secos.
- **¿Sabía qué?** Las bayas son una excelente fuente de fibra alimentaria, la cual favorece la digestión y contribuye a la salud intestinal.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus especias favoritas para darle más sabor y aumentar el aporte de fitoquímicos. La canela, la nuez moscada y el jengibre aportan un toque delicioso y aromático.



Per Serving: 35 Calories | 9g Carbs | 7g Sugar | 1g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 0mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes