

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

كومبوت الفاكهة اللذيذة

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 2 كوب فاكهة طازجة أو مجمدة مقسمة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة دقيق أو نشا ذرة

إرشادات

الخطوة 1: يُمزج كوب 1 من الفاكهة مع 2 ملعقة كبيرة ماء وسكر وعصير الليمون في قدر صغير ويُطهى على نار متوسطة عالية حتى يغلي الخليط.

الخطوة 2: تُضاف بقية الفاكهة ثم تُخفّض الحرارة إلى متوسطة. يُطهى لمدة 5 إلى 8 دقائق أخرى مع التحريك بشكل متكرر والهرس بظهر الملاعقة لتفتيت القطع الكبيرة. يُقلب الدقيق أو نشا الذرة مع 2 ملعقة كبيرة من الماء ويخلط في الكومبوت حتى يتكثف.

الخطوة 3: رفع عن النار ويُترك ليبرد لبضع دقائق قبل التقديم.



• **جرب ما يلي!** تُقدّم فوق الفطائر والفطائر والخبز المحمص الفرنسي ودقيق الشوفان والزبادي العادي أو على الخبز المحمص مع أي زبدة مكسرات.

• **هل تعلم؟** يحتوي التوت على ألياف غذائية تساعد في الهضم وتعزز صحة الأمعاء.

• **تعزيز التغذية:** تُضاف التوابل المفضلة للحصول على نكهة إضافية ومواد كيميائية نباتية. القرقة وجوزة الطيب والزنجبيل كلها إضافات لذيذة!



لكل وجبة: 35 سعرة حرارية | 9 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 0 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة) | 0 جرام بروتين | 0 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes