

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

کمپوت میوه های خوش طعم

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **این را امتحان کنید!** روی پنیک، وافل، نان تست فرانسوی، بلغور جو دوسر و ماست ساده یا روی نان تست با هر کره آجیلی سرو کنید.

• **آیا میدانستید؟** توت ها حاوی فیبر رژیمی هستند که به هضم غذا کمک می کند و روده سالم را تقویت می کند.

• **تقویت تغذیه:** ادویه های مورد علاقه خود را برای طعم و مواد شیمیایی گیاهی اضافه کنید. دارچین، جوز هندی و زنجبیل همه افزودنی های خوشمزه هستند!



مواد تشکیل دهنده

- 2 فنجان میوه تازه یا یخ زده تقسیم شده
- 2 قاشق غذاخوری شکر
- 1 قاشق چایخوری آب لیمو
- 1 قاشق غذاخوری آرد یا نشاسته ذرت

دستورالعمل ها

مرحله 1: 1 فنجان میوه، 2 قاشق غذاخوری آب، شکر و آب لیمو را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت متوسط زیاد بپزید تا مخلوط به جوش بیاید.

مرحله 2: بقیه میوه ها را اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید. 5 تا 8 دقیقه دیگر بپزید، مرتب هم بزنید و با پشت قاشق له کنید تا تکه های بزرگ خرد شود. آرد یا نشاسته ذرت را با 2 قاشق غذاخوری آب هم بزنید و با کمپوت مخلوط کنید تا غلیظ شود.

مرحله 3: قبل از سرو از روی حرارت بردارید و اجازه دهید چند دقیقه خنک شود.

در هر وعده: 35 کالری | 9 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 0 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 0 گرم پروتئین
0 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید