

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



• **دا وازمویی!** د پینکیکونو، وافلونو، فرانسوي ټوسټ، ساراپي وربشي او ساده مستو سره یا له کوم ډول مغز بابا سره په ټوسټ کې وړاندې وکړئ.

• **ایا تاسو پوهېدئ؟** د پینکیکونو، وافلونو، فرانسوي ټوسټ، ساراپي وربشي او ساده مستو سره یا له کوم ډول مغز بابا سره په ټوسټ کې وړاندې وکړئ.

• **معدې پیاوړتیا:** د اضافي ذایقي او فایټوکیمیکلونو لپاره خپل غوره مصالحې پکې اضافه کړئ. ډارچین، جاتفل او زنجبیل ټول خوندور اضافه کېدونکي شیان دي!



د ذایقه لرونکو میوو مربا

څو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوتېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 تازه یا یخ وهلې مېوې، ټوټې شوې
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې بوره
- 1 د چای کاشوغه د لیمو اوبه
- 1 د خوراک کاشوغه اوږه یا جوار

لارښوونې

1 گام: په یوه کوچني کړاپي کې 1 پیاله میوه، 2 د خوراک کاشوغې اوبه، بوره او د لیمو جوس سره یوځای کړئ او په منځنۍ لوړه تودوخه یې پخه کړئ تر هغه چې مخلوط جوش شي.

2 گام: پاتې میوه پکې اضافه کړئ او تودوخه یې منځنۍ کچې ته راټیټه کړئ. د نورو 5 څخه تر 8 دقیقو پورې پخه کړئ، په مکرر ډول یې ولرئ او د کاشوغې په شا سره ووهئ ترڅو لویې ټوټې یې میده شي. اوږه یا د جوار له 2 د خوراک کاشوغو اوبو سره ولروئ او په مربا کې یې تر هغه وخته پورې گډ کړئ چې گنده شي.

3 گام: له تودوخې یې لیرې کړئ او تر خوراک مخکې یې د یو څو دقیقو لپاره پرېږدئ چې ساړه شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 35 کالوري | 9 گرامه کاربوهایډریټ | 7 گرامه بوره | 1 گرامه فایبر | 0 گرامه غوړ | 0 گرامه مشبوع غوړ

0 گرامه پروټین | 0 ملی گرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ