

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

Mứt Trái Cây Tổng Hợp

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 chén trái cây tươi hoặc đông lạnh, chia từng phần
- 2 thìa canh đường
- 1 thìa cà phê nước cốt chanh
- 1 thìa canh bột mì hoặc bột ngô

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn 1 chén trái cây, 2 thìa nước, đường và nước cốt chanh trong một chiếc chảo nhỏ và đun ở lửa to vừa cho đến khi hỗn hợp sôi.

BƯỚC 2: Cho thêm phần trái cây còn lại vào và vặn nhỏ lửa xuống mức trung bình. Nấu thêm từ 5 đến 8 phút, khuấy đều tay và nghiền nhỏ bằng mặt sau của thìa dầm nhỏ các miếng trái cây to. Khuấy bột mì hoặc bột ngô với 2 thìa nước và trộn vào hỗn hợp cho đến khi cô đặc lại.

BƯỚC 3: Nhấc ra khỏi bếp và để nguội trong vài phút trước khi dùng.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Ăn kèm với bánh kếp, bánh quế, bánh mì nướng kiểu Pháp, bột yến mạch và sữa chua nguyên chất, hoặc với bánh mì nướng cùng bất kỳ loại bơ hạt nào.
- **Bạn có biết?** Các loại quả mọng chứa chất xơ giúp tiêu hóa và thúc đẩy.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại gia vị yêu thích để tăng thêm hương vị và dưỡng chất thực vật. Quế, hạt nhục đậu khấu và gừng đều là những nguyên liệu bổ sung thơm ngon!



Trong mỗi khẩu phần: 35 Calo | 9g Tinh bột | 7g Đường | 1g Chất xơ | 0g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 0g Protein | 0mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes