

Fruit Crumble

Servings: 8

Diet: Vegetarian

Ingredients

For the fruit filling:

- 1 teaspoon oil for pan
- 4 (15 ounce) cans fruit, canned in water, drained
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoons flour
- $1\frac{1}{2}$ tablespoon sugar

For the crumble:

- $1\frac{1}{2}$ cups oats
- 7 tablespoons flour
- 4 tablespoons cold unsalted butter, cubed
- 4 tablespoon brown sugar
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Oil a 9x13 pan. Mix canned fruit, cinnamon, flour and sugar in a large bowl and set aside.

STEP 2: To make the crumble, combine oats, flour, cold butter, brown sugar, cinnamon and salt in a medium bowl. Use your hands to mix together until butter is crumbly.

STEP 3: Pour the fruit mixture into the oiled pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.

STEP 4: Bake uncovered until browned and filling is bubbling, about 45-50 minutes.



Ingredient Swap: Substitute canned fruit with 6-7 cups fresh or frozen fruit. Add dried fruits or chopped nuts for extra flavor.

Did You Know? Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 230 Calories | 40g Carbs | 19g Sugar | 5g Fiber | 8g Fat (4g Sat Fat) | 4g Protein | 85mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

فتات الفاكهة

وجبة تكفي: 8

المقادير

لحشوة الفاكهة:

- ١ ملعقة صغيرة من الزيت للقليل
- ٤ على من الفاكهة المعلبة في الماء والمصفاة (١٥ أونصة)
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ١ ملعقة طحين
- ١/٢ ملعقة كبيرة من السكر



- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استبدال الفاكهة المعلبة بـ 6-7 أكواب من الفاكهة الطازجة أو المجمدة.
- تُضاف الفواكه المجففة أو المكسرات المفرومة لمزيد من النكهة.
- **هل تعلم؟** الشوفان عبارة عن حبة كاملة وتحتوي على الألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.



للفتات:

- ١ كوب من الشوفان
- ٧ ملاعق طحين
- ٤ ملاعق كبيرة من الزبدة الباردة غير المملحة، مقطعة إلى مكعبات
- ٤ ملاعق سكر بني
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. تُدهن صينية خبز مقاس ٩×١٣ بوصة بالزيت. تُخلط الفواكه المعلبة والقرفة والدقيق والسكر في وعاء كبير وتترك جانبًا.

الخطوة 2: لتحضير الفتات، يوضع الشوفان والدقيق والزبدة الباردة والسكر البني والقرفة والملح في وعاء متوسط الحجم. يمكن استخدام اليدين لخلط المكونات معاً حتى تصبح الزبدة مفتتة.

الخطوة 3: يُسكب خليط الفاكهة في المقلاة المدهونة بالزيت، ثم يُرش فتات الشوفان بالتساوي في الأعلى.

الخطوة 4: يُخبز بدون غطاء حتى يصبح اللون بنياً وتبعد الحشوة بالغليان، لمدة تتراوح من 45 إلى 50 دقيقة.

كل وجبة: 230 سعرة حرارية | 40 جرام كربوهيدرات | 19 جرام سكر | 5 جرام ألياف | 8 جرام دهون (4 جرام دهون مشبعة) | 4 جرام بروتين | 85 ملجم صوديوم

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