

# 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
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoons flour
- 1 ½ tablespoon sugar

For the crumble:

- 1 ½ cups oats
- 7 tablespoons flour
- 4 tablespoons cold unsalted butter, cubed
- 4 tablespoons brown sugar
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# فتات الفاكهة

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي



## المقادير

لحشوة الفاكهة:

- 1 ملعقة صغيرة من الزيت للقلي
- 4 علب من الفاكهة المعلبة في الماء والمصفاة (15 أونصة)
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملاعق طحين
- 1 ½ ملعقة كبيرة من السكر

للفتات:

- 1 ½ كوب من الشوفان
- 7 ملاعق طحين
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة الباردة غير المملحة، مقطعة إلى مكعبات
- 4 ملاعق سكر بني
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. تُدهن صينية خبز مقاس 9×13 بوصة بالزيت. تُخلط الفواكه المعلبة والقرفة والدقيق والسكر في وعاء كبير وتترك جانبا.

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

**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 وتبدأ الحشوة بالغليان، لمدة تتراوح من 45 إلى 50 دقيقة.



- **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 ألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.



لكل 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)