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 tablespoon 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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

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

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

کرامبل میوه

وعده ها: 8

رژیم: مخصوص افراد گیاه‌خوار

مواد تشکیل دهنده

برای پر کردن میوه:

- 1 قاشق چایخوری روغن برای تابه
- 4 قوطی (15 اونس) میوه، کنسرو شده در آب، آبکش شده
- ½ قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- 1 قاشق غذاخوری آرد
- 1 ½ قاشق غذاخوری شکر

برای کرامبل:

- 1 ½ فنجان جو دوسر
- 7 قاشق غذاخوری آرد
- 4 قاشق غذاخوری کره سرد بدون نمک، مکعبی خرد شده
- 4 قاشق غذاخوری شکر قهوه ای
- ½ قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- ¼ قاشق چای خوری نمک

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. یک قالب 9x13 اینچی را چرب کنید. میوه‌های کنسرو شده، دارچین، آرد و شکر را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و کنار بگذارید.

مرحله 2: برای تهیه کرامبل، جو دوسر، آرد، کره سرد، شکر قهوه‌ای، دارچین و نمک را در یک کاسه متوسط با هم مخلوط کنید. با دستان خود مواد را مخلوط کنید تا کره به شکل خرده نان درآید.

مرحله 3: مخلوط میوه را داخل ماهیتابه چرب شده بریزید و پودر جو دوسر را به طور یکنواخت روی آن بپاشید.

مرحله 4: بدون درپوش، حدود 45-50 دقیقه بپزید تا قهوه‌ای شود و مواد داخل آن حباب بزنند.

QUICK TIPS

- **تعویض مواد:** میوه‌های کنسروی را با 6-7 فنجان میوه تازه یا یخزده جایگزین کنید. برای طعم بهتر، میوه‌های خشک یا آجیل خرد شده اضافه کنید.
- **آیا میدانستید؟** جو دو سر یک غلات کامل و حاوی فیبر است که برای سلامت روده و قلب سالم مهم است.

CAPITAL AREA FOOD BANK

در هر وعده: 230 کالری | 40 گرم کربوهیدرات | 19 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 8 گرم چربی (4 گرم چربی اشباع) | 4 گرم پروتئین | 85 میلی‌گرم سدیم

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