

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

Bánh vụn trái cây

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

Đối với phần nhân trái cây:

- 1 thìa dầu để phết lên chảo
- 4 hộp (15 ounce) trái cây đóng hộp trong nước, đổ phần nước ngâm
- ½ thìa cà phê quế xay
- 1 thìa canh bột mì
- 1 ½ thìa canh đường

Đối với phần vụn bánh:

- 1 ½ cốc yến mạch
- 7 thìa canh bột mì
- 4 thìa bơ lạnh không muối, cắt khối vuông
- 4 thìa canh đường nâu
- ½ thìa cà phê quế xay
- ¼ thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Phết dầu vào chảo cỡ 9x13. Trộn trái cây đóng hộp, quế, bột mì và đường trong một cái bát lớn và để nghỉ.

BƯỚC 2: Để làm hỗn hợp vụn bánh, trộn yến mạch, bột mì, bơ lạnh, đường nâu, quế và muối trong một chiếc bát vừa. Dùng tay trộn đều cho đến khi bơ vụn ra.

BƯỚC 3: Đổ hỗn hợp trái cây vào khay và rắc đều vụn yến mạch lên trên.

BƯỚC 4: Nướng không đậy nắp cho đến khi bánh có màu nâu và nhân sủi bọt, khoảng 45-50 phút.



- **Thay thế nguyên liệu:** Thay thế trái cây đóng hộp bằng 6-7 cốc trái cây tươi hoặc đông lạnh. Thêm trái cây khô hoặc hạt cát nhỏ để tăng thêm hương vị.
- **Bạn có biết?** Yến mạch là loại ngũ cốc nguyên hạt và chứa các chất xơ rất có lợi để đường ruột và trái tim được khỏe mạnh.



Trong mỗi khẩu phần: 230 Calo | 40g Tinh bột | 19g Đường | 5g Chất xơ | 8g Chất béo (4g Chất béo bão hòa) | 4g Protein | 85mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes