

Cinnamon Tortillas with Fruit Dip

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons cinnamon, divided
- 6 (6 inch) corn or whole wheat tortillas
- 1 (15 ounce) can crushed pineapple, drained
- 1 apple, cored and chopped
- 2 teaspoons honey or maple syrup

Instructions

STEP 1: Position oven racks in the middle and bottom. Preheat the oven to 425°F. In a small bowl, combine the sugar and 1 teaspoon cinnamon.

STEP 2: Stack the tortillas and cut into 8 triangles. Arrange the tortilla triangles on two baking sheets and bake until golden brown, about 10 minutes. Flip and sprinkle with the sugar mixture. Bake until golden brown, about 5 minutes.

STEP 3: In a bowl, combine the pineapple, apple, honey and the remaining teaspoon of cinnamon. Serve with tortilla chips.



- **Make it Vegan:** Use maple syrup instead of honey.
- **Try this!** Add any of your favorite fresh or canned fruits to the dip.
- **Did you know?** Cinnamon has been linked to better heart health and blood sugar control, and is rich in antioxidants.



Per Serving: 155 Calories | 30g Carbs | 16g Sugar | 3g Fiber | 3g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 30mg Sodium

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

Tortillas de canela con salsa de frutas

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de canela, divididas
- 6 (6 pulgadas) tortillas de maíz o de trigo integral grandes
- 1 lata (15 onzas) de piña triturada y escurrida
- 1 manzana, sin corazón y picada
- 2 cucharaditas de miel o de jarabe de arce

Instrucciones

PASO 1: Coloque las bandejas del horno en el medio y en la parte baja. Precaliente el horno a 425°F. En un bol pequeño, mezcle el azúcar con 1 cucharadita de canela.

PASO 2: Apile las tortillas y córtelas en 8 partes triangulares. Coloque los triángulos de tortilla en dos bandejas para hornear y cocínelos en el horno hasta que se doren, alrededor de 10 minutos. Voltéelos y espolvoree con la mezcla de azúcar. Hornee hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.

PASO 3: En un bol, mezcle la piña, la manzana, la miel y la cucharadita de canela restante. Sirva con los chips de tortilla.



- **Conviértalo en vegano:** Utilice jarabe de arce en lugar de miel.
- **¡Pruebe esto!** Agregue cualquiera de sus frutas frescas o enlatadas favoritas a la salsa.
- **¿Sabía qué?** La canela se asocia con una mejor salud cardíaca y un control más efectivo del azúcar en la sangre, además de ser abundante en antioxidantes.



Por porción: 155 calorías | 30g carbohidratos | 16g azúcar | 3g fibra | 3g grasa (1g grasa saturada) | 3g proteína | 30mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes