

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.



QUICK TIPS

- **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

تورتिला القرفة مع الفاكهة

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **جعلها نباتية كاملة:** استخدام شراب القيقب بدلاً من العسل
- **جرب ما يلي!** تُضاف أي من الفاكهة الطازجة أو المعلبة المفضلة إلى الغموس.
- **هل تعلم؟** تم ربط القرفة بتحسين صحة القلب والتحكم في نسبة السكر في الدم، وهي غنية بمضادات الأكسدة

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مقسمة
- 6 تورتिला الذرة أو القمح الكامل (يقطر 6 بوصات)
- 1 علبة (15 أونصة) أناناس مسحوق، مصفاة
- 1 تفاحة، مع إزالة اللب ومفرومة
- 2 ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب

إرشادات

- الخطوة 1:** توضع رفوف الفرن في المنتصف والأسفل. يُسخّن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت، ثم يُخلط السكر و1 ملعقة صغيرة من القرفة في وعاء صغير.
- الخطوة 2:** تُكدّس التورتिला وتُقطّع إلى 8 مثلثات. تُرتب مثلثات التورتिला على ورقتي خبز ثم تُخبز حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، أي لحوالي 10 دقائق. تُقلّب وتُرش بخليط السكر. تُخبز حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، أي لحوالي 5 دقائق.
- الخطوة 3:** يُخلط الأناناس والتفاح والعسل والمعلقة الصغيرة المتبقية من القرفة في وعاء. يُقدّم مع رقائق التورتिला.



لكل وجبة: 155 سعرة حرارية | 30 جرام كربوهيدرات | 16 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 3 جرام دهون | 1 جرام دهون مشبعة | 3 جرام بروتين | 30 ملجم صوديوم

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