

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

# የቀረፋ ቶርቲላ በፍራፍሬ መንከሪያ

የገበታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 2 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ፣ የተከፋፈለ
- 6 (ባለ 6 ኢንች) በቆሎ ወይም ባለሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ/የቆርቆሮ አናናስ፣ ፈሳሹ የተወገደ
- 1 አፕል፣ የተቆራረጠ እና የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** የአሽን መደርደሪያዎችን በመሃል እና ከታች ያኑሩ። አሽኑ 425 °F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ስኳር እና 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋን ያዋህዱ።

**ደረጃ 2:-** ቶርቲላዎቹን ይደራርቡ እና ወደ 8 ባለ ሶስት ጎኖች ቅርፅ ይቁረጡት። ባለ ሶስት ጎን ቶርቲላዎቹን በሁለት የዳቦ መጋገሪያ ሰሃን ላይ ያዘጋጁ እና ወርቃማ ቡኒ እስኪመስሉ ድረስ፣ ለ 10 ደቂቃ ይጋግሩት። ይገልብጡት እና የስኳር ድብልቁን ያፍስሱበት። ለ 5 ደቂቃዎች ያክል፣ ወርቃማ ቡኒ እስኪመስል ድረስ ይጋግሩት።

**ደረጃ 3:-** በጎድጓዳ ሳህን ውስጥ፣ አናናስ፣ አፕል፣ ማር እና የቀረውን የሻይ ማንኪያ ቀረፋ ያዋህዱ። ከተዘጋጀው የቶርቲላ ችግስ ጋር ገበታ ላይ ያቅርቡት።



## ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለቬጋን ተስማሚ ያድርጉት:-** በማር ፋንታ የማፕል ሲረፕ ይጠቀሙ።
- **ይህን ይሞክሩ!** ማንኛውንም ተወዳጅ ፍሬሽ ወይም የታሽገ ፍራፍሬዎችን መንከሪያዎ ውስጥ ይጨምሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ቀረፋ ከተሻለ የልብ ጤና እና የደም ስኳር መጠን ጋር የተያያዘ ሲሆን በአንቲኦክሲዳንት የበለፀገ ነው።

