

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

تورتیلا دارچینی با دیپ میوه

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- آن را وگان کنید: به جای عسل از شربت افرا استفاده کنید
- این را امتحان کنید! هر یک از میوه های تازه یا کنسرو شده مورد علاقه خود را به دیپ اضافه کنید
- آیا میدانستید؟ دارچین با سلامت بهتر قلب و کنترل قند خون مرتبط است و سرشار از آنتی اکسیدان است



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری شکر
- 2 قاشق چایخوری دارچین، تقسیم شده
- 6 (6 اینچ) تورتیلا ذرت یا گندم کامل
- 1 (15 اونس) قوطی آناناس خرد شده، آبکش شده
- 1 عدد سیب هسته گرفته و خرد شده
- 2 قاشق چایخوری عسل یا شربت افرا

دستور العمل ها

- مرحله 1:** قفسه های فر را در وسط و پایین قرار دهید. فر را با دمای 425 درجه فارنهایت گرم کنید. در یک کاسه کوچک، شکر و 1 قاشق چایخوری دارچین را با هم مخلوط کنید.
- مرحله 2:** تورتیلاها را روی هم چیده و به 8 مثلث برش دهید. مثلث های تورتیلا را روی دو ورقه پخت بچینید و حدود 10 دقیقه در فر قرار دهید تا قهوه ای طلایی شوند. برگردانید و با مخلوط شکر بپاشید. حدود 5 دقیقه تا قهوه ای طلایی بپزید.
- مرحله 3:** در یک کاسه، آناناس، سیب، عسل و قاشق چایخوری دارچین را با هم ترکیب کنید. با چپیس تورتیلا سرو کنید.

در هر وعده: 155 کالری | 30 گرم کربوهیدرات | 16 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 3 گرم چربی | 1 گرم چربی اشباع | 3 گرم پروتئین | 30 میلی گرم سدیم

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