

# 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)

# د میوو له ډیپ سره د دارچین پاستی

څوخله دې وړاندې شي: 6

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او کلوتېن نه لرونکي



## چټکي لارښوونې

- **ویګن بی جور کړئ:** د عسلو پر ځای د مېل شربت وکاروئ.
- **دا وازموئ!** د ډیپ لپاره خپلې د خوښې وړ تاره به قوټي شوي مېوي پکې اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهېدئ؟** دارچین د زړه له ښې روغتیا، د وینې شکر کنټرول سره تړاو لري او دې انتي اکسیدانټونه هم لري.

## ترکیب یعنی اجزای

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي بوره
- 2 د چایو کاشوغي دارچین، وپشل شوي
- 6 (6 انچه) د جوارو یا بشپړو غنمو پاستی
- 1 اناناس، وچ شوي (10اونسه) قوټي وچ شوي
- 1 منه، پوست او ټوټې شوي
- 2 د چایو خوړلو کاشوغي عسل یا د مېل شربت

## لارښوونې:

- ګام 1:** د تنور میلی په منځنۍ او پورتنۍ برخه کې ځای پر ځای کړئ. تنور تر 425°F پورې گرم کړئ. په کوچنی کاسه بوره او 1 د چایو کاشو غه دارچین سره ترکیب کړئ.
- ګام 2:** پاستي سر پر سر کړئ او پر 8 مثلثي برخو یې ووېشئ. د پاستي مثلثي برخې د پخولو په پانو کې ترتیب او د طلايي قهوه یې کېدو پورې پاخه کړئ، تقریباً 10 دقیقې. پر بله خوا یې واره او د بوري ترکیب یې پر سر واچوئ. تر طلايي قهوه یې رنگ اخیستو، تقریباً 5 دقیقو پورې یې پاخه کړئ.
- ګام 3:** په یوه کاسه کې اناناس، مني، عسل او د چایو کاشو غه کې پاتې دارچین سره ګډ کړئ. د پاستي له چپیسو سره یې وخورئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 155 کالوري | 30g | ګرامه کاربوهایډریټ | 16 | ګرامه بوره | 3 | ګرامه فایبر | 3 | ګرامه غوړ | 1 | ګرامه مشوع غوړ | 3 | ګرامه پروټین | 30 | ملی ګرامه سوډیم

د لازياتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ته مراجعه وکړئ