

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

Bánh Tortilla quế với nước sốt trái cây

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh đường
- 2 thìa cà phê quế, chia từng phần
- 6 bánh tortillas hoặc bánh tortillas nguyên cám (loại dài 6 inch)
- 1 hộp (15 ounce) dưa nghiền, đổ phần nước ngâm
- 1 quả táo, bỏ lõi và thái nhỏ
- 2 thìa mật ong hoặc siro lá phong

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đặt giá đỡ lò nướng ở phía giữa và phía dưới. Làm nóng lò ở nhiệt độ 425°F. Trộn đường và 1 thìa cà phê quế trong một chiếc bát nhỏ.

BƯỚC 2: Xếp chồng bánh tortillas lên nhau và cắt thành 8 hình tam giác. Xếp các miếng bánh tortilla hình tam giác lên hai khay nướng và nướng cho đến khi có màu vàng nâu, khoảng 10 phút. Lật lại và rắc hỗn hợp đường lên trên. Nướng cho đến khi bánh có màu vàng nâu, khoảng 5 phút.

BƯỚC 3: Trộn đều dưa, táo, mật ong và thìa quế còn lại trong bát. Ăn kèm với bánh tortilla.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Chế biến theo phong cách thuần chay:** Sử dụng siro lá phong thay cho mật ong
- **Hãy thử ngay công thức này!** Thêm các loại trái cây tươi hoặc đóng hộp mà bạn yêu thích vào nước chấm.
- **Bạn có biết?** Quế giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch tốt hơn và kiểm soát lượng đường trong máu và giàu chất chống oxy hóa



Trong mỗi khẩu phần: 155 Calo | 30g Tinh bột | 16g Đường | 3g Chất xơ | 3g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 30mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes