

Canned Fruit Crisp

1. Wash hands and surfaces.
2. Wipe off the tops of the canned fruit of choice. Drain and set aside.
3. In a pan over low heat, add the oats, pecans, cinnamon, and applesauce. Toast for about 5 minutes. Be careful not to let them burn; you are only looking for a golden color. Put this mixture in a bowl and save for later.
4. Add cinnamon to the oats and pecans and remove from heat.
5. In a new pan, heat the fruit over medium-low heat with the vanilla, maple syrup, and cornstarch for about 10 minutes.
6. Once the mixture is thickened, remove from heat and cool slightly. Top with oat/pecans mixture and enjoy served warm.

Crujiente de frutas enlatadas

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Limpie la parte superior de la fruta enlatada de su elección. Escurrir y reservar.
3. En una sartén a fuego lento, agrega la avena, las nueces, canela, y puré de manzana. Tuesta por unos 5 minutos. Tenga cuidado de no dejar que se quemen; solo buscas un color dorado. Ponga esta mezcla en un bol y guárdela para más tarde.
4. Agregue canela a la avena y las nueces y retire del fuego.
5. En una sartén nueva, calienta la fruta a fuego medio-bajo con la vainilla, el jarabe de arce y la maicena durante unos 10 minutos.
6. Una vez que la mezcla esté espesa, retira del fuego y deja enfriar un poco. Cubra con la mezcla de avena y nueces y disfrute servido tibio.



RHODE ISLAND COMMUNITY
FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Canned Fruit Crisp

*A simple sweet treat packed with fiber, vitamins and minerals.
Un dulce sencillo repleto de fibra, vitaminas y minerales.*



Servings/ Porciones	6 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$8.08
Cost per Serving/ Costo por porción	\$1.35

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado

healthy
habits

EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:



1 cup
1 taza



1/2 cup
1/2 taza



2 TSP
2 CDITA



1/4 cup
1/4 taza



pick 2
elige 2



2 TSP
2 CDITA



2 TBSP
2 CDA



1 TSP
1 CDITA

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

