

# No Added Sugar Fruit Compote Beverage Recipe

(360) 514-3148

www.swmedicalcenter.com

## Примеры рецептов здоровой русской пищи

### Компот без добавления сахара

- 1 яблоко средней величины, вырезать сердцевину и порезать (получится 1 стакан (125 г) яблок)
- 3/4 стакана (120 г) ягод, свежих или замороженных (не размораживать)
- 1/4 стакана (40 г) изюма
- 4 стакана (1 литр) воды
- 1 чайная ложка (5 мл) корицы (по желанию)
- 2 столовых ложки (30 мл) сахарозаменителя Splenda в гранулах (по желанию)

или 3 пакетика сахарозаменителя Splenda

Смешайте все ингредиенты в 2-литровой кастрюле и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите на малом огне, пока яблоки не станут совсем мягкими.

На 4 порции.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/4 of recipe (308g)

### Amount Per Serving

<b>Calories</b> 64	Calories from Fat 2
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 6mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
<b>Sugars</b> 12g	
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin A	1%
Vitamin C	4%
Calcium	1%
Iron	2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

# Healthy Russian Meals Recipe

## No Added Sugar Fruit Compote Beverage

1 cup (125gm) apple, cored and chopped (1 medium)  
3/4 cup (120gm) berries, fresh or frozen (unthawed)  
1/4 cup (40gm) raisins  
4 cups (1 liter) water  
1 teaspoon (5ml) cinnamon (optional)  
2 Tablespoons (30ml) Splenda granular (optional)  
or 3 packets Splenda

Add all ingredients in 2 liter sauce pan and bring to a boil.  
Reduce heat and simmer until apple very soft.  
Makes 4 portions.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/4 of recipe (308g)

### Amount Per Serving

**Calories** 64      Calories from Fat 2

### % Daily Value\*

**Total Fat** 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

**Cholesterol** 0mg      0%

**Sodium** 6mg      0%

**Total Carbohydrate** 17g      6%

Dietary Fiber 2g      8%

Sugars 12g

**Protein** 1g

Vitamin A      1%

Vitamin C      4%

Calcium      1%

Iron      2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
Your daily values may be higher or lower depending on  
your calorie needs.

NutritionData.com