

Blackberry Fruit Roll Ups

Makes 6 servings.
Prep time: 10 minutes

Ingredients:

1-pint blackberries
6-7 mint leaves
1/4 cup honey
Dash of lime juice

1. Preheat the oven to 170 degrees F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper.
2. Place all the ingredients into a blender or food processor and puree until smooth. Pour the mixture onto the baking sheet and spread evenly.
3. Bake for 5-6 hours, or until completely dried out but still sticky.
4. Remove from the oven and allow to cool for at least 30 minutes. Cut the mixture into long strips. Start at one end and roll up each strip. Store in an airtight container.



Adapted from paleogrubs.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Rollos de frutas de Mora

Rinde 6 porciones.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

Moras de 1 pinta
6-7 hojas de menta
1/4 de taza de miel
Pizca de jugo de lima

1. Precaliente el horno a 170 grados F. Forre una bandeja para hornear con bordes con papel pergamino.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y puré hasta que estén suaves. Vierta la mezcla sobre la bandeja para hornear y extienda uniformemente.
3. Hornee durante 5-6 horas, o hasta que esté completamente seco, pero aún pegajoso.
4. Retirar del horno y dejar enfriar durante al menos 30 minutos. Corta la mezcla en tiras largas. Comience en un extremo y enrolle cada tira. Conservar en un recipiente hermético.



Adaptación de: paleogrubs.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.