



## Tropical Fruit Compote

**Yield: 8 servings**

### Ingredients

6 ounces 100% pineapple juice  
1 teaspoon cornstarch  
1 banana, sliced  
1 fresh ripe mango, peeled  
and diced  
¼ fresh pineapple, diced  
¼ cup lime juice

### Instructions

1. In a small pot whisk together pineapple juice and cornstarch. Bring mixture to a boil while continuously whisking to avoid lumps.
2. Once pineapple juice mixture is thickened pour into a medium bowl.
3. Add banana, mango, pineapple and lime juice to pineapple juice mixture and gently stir to combine.
4. Chill until ready to serve.

### Nutrition Information

**Serving Size:** ½ cup  
Calories: 51  
Total Fat: 0.2 g  
Saturated Fat: 0 g  
Monounsaturated Fat: 0 g  
Polyunsaturated Fat: 0 g  
Sodium: 1.2 mg  
Total Carbohydrate: 17.5 g  
Dietary Fiber: 1 g  
Sugars: 19.2 g  
Protein: 0.5 g

Source: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education



Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26292 © Spectrum Health 12.2021





# Compota de frutas tropicales

**Rinde: 8 porciones**

## Ingredientes

6 onzas de jugo de piña 100 % natural  
1 cucharadita de almidón de maíz  
1 banana en rodajas  
1 mango maduro fresco, pelado y cortado en cubos  
¼ piña fresca en cubos  
¼ taza de jugo de lima

## Instrucciones

1. En una olla pequeña, bata ligeramente el jugo de piña y el almidón de maíz. Haga hervir mientras bate continuamente para evitar que se formen grumos.
2. Una vez que la mezcla se espese, viértala en un cuenco mediano.
3. Agregue la banana, el mango, la piña y el jugo de piña a la mezcla y revuelva ligeramente.
4. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** ½ taza

Calorías: 51  
Grasas totales: 0.2 g  
Grasas saturadas: 0 g  
Grasas monoinsaturadas: 0 g  
Grasas poliinsaturadas: 0 g  
Sodio: 1.2 mg  
Carbohidratos totales: 17.5 g  
Fibras alimentarias: 1 g  
Azúcares: 19.2 g  
Proteína: 0.5 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por

**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)



**Spectrum  
Health**