



## 7 Ways to Use Dried Fruits

1. **Nut Butter Oatmeal Balls:** Combine 1 cup of oats, 1/3 cup of chopped nuts (optional), 1/3 cup of nut butter, 2 tablespoons of honey, and 1/3 cup of raisins, cranberries or blueberries. Once mixed, roll into balls and refrigerate for at least 30 minutes.
2. **Do-It-Yourself Trail Mix:** combine your favorite nuts, seeds, and dried fruits for a convenient snack.
3. Add to cold cereals, oatmeal or other hot grain cereals.
4. Add to plain yogurt, green salads, rice/grain dishes.
5. Raisins or dried cranberries are a tasty addition to chicken salad. Try adding raisins next time you make CAFB's Curried Chicken Salad.
6. Eat plain for a sweet snack or substitute for a sugary dessert.
7. Use any kind of dried fruit in the CAFB Homemade Granola Recipe.



### Tips:

- 1/4 cup of dried fruit counts as a 1/2 cup serving of fruit.
- Rehydrate dried fruit in warm water for about 15 minutes before adding them to baked goods, grain dishes or sauces.





## 7 formas de usar frutos secos

1. Bolitas de avena con mantequilla de frutos secos: Mezcle 1 taza de avena, 1/3 taza de frutos secos picados (opcional), 1/3 taza de mantequilla de frutos secos, 2 cucharadas de miel y 1/3 taza de pasas de uva, arándanos azules o arándanos rojos. Una vez mezclado, haga bolitas y refrigere durante al menos 30 minutos.
2. Surtido casero: combine sus frutos secos favoritos, semillas y frutas.
3. Agréguelos a cereales fríos, avena u otros cereales de grano calientes.
4. Agréguelos a yogur sin sabor, ensaladas verdes, platos de arroz/granos.
5. Las pasas de uva o los arándanos secos son un complemento sabroso para la ensalada de pollo. Pruebe agregar pasas de uva la próxima vez que haga la ensalada de pollo al curry de CAFB.
6. Cómalos solos como un bocadillo dulce o sustituto para un postre lleno de azúcar.
7. Use cualquier tipo de frutos secos en la receta de granola casera de CAFB.



### Consejo:

- 1/4 taza de frutos secos cuenta como 1/2 porción de fruta.
- Rehidrate los frutos secos en agua tibia durante alrededor de 15 minutos antes de agregarlos a productos horneados, platos de granos o salsas.

