



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, 1/4 cup 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 (link to recipes is below).



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 طرق لاستخدام الفواكه المجففة



نصائح

- 4/1 كوب من الفاكهة المجففة تُحسب كحصة 2/1 كوب من الفاكهة.
- تُنقع الفاكهة المجففة في الماء الدافئ لمدة 15 دقيقة قبل إضافتها إلى المخبوزات أو أطباق الحبوب أو الصلصات.



1. كرات دقيق الشوفان بزبدة الجوز: يُمزج 1 كوب من الشوفان و 3/1 كوب من المكسرات المفرومة (اختياري) و 3/1 كوب من زبدة الجوز و 4/1 كوب من العسل و 3/1 كوب من الزبيب والتوت البري أو التوت الأزرق. بمجرد خلطها، تُلف إلى كرات وتوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل.
2. مزيج Do-It-Yourself Trail: الجمع بين المكسرات والبذور والفواكه المجففة المفضلة لتناول وجبة خفيفة مريحة.
3. يُضاف إلى الحبوب الباردة أو دقيق الشوفان أو حبوب السيريال الساخنة الأخرى.
4. يُضاف إلى الزبادي العادي والسلطات الخضراء وأطباق الأرز/الحبوب.
5. يعتبر الزبيب أو التوت البري المجفف إضافة لذيذة لسلطة الدجاج. يمكن إضافة الزبيب في المرة القادمة التي يُصنع فيها سلطة الدجاج الكاري من CAFB.
6. يمكن تناوله كطعام عادي لتناول وجبة خفيفة حلوة أو كبديل عن السكاكر.
7. يمكن استخدام أي نوع من الفاكهة المجففة في وصفة CAFB المحلية الصنع الوصفات المدرجة أدناه).