



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 utilisations des fruits secs

1. Boules d'avoine au beurre de noix : Mélangez 1 tasse de flocons d'avoine, 1/3 tasse de noix hachées (facultatif), 1/3 tasse de beurre de noix, 1/4 tasse de miel et 1/3 tasse de raisins secs, de canneberges ou de myrtilles. Une fois le mélange effectué, formez des boules et réfrigérez-les pendant au moins 30 minutes.
2. Mélange de fruits secs à faire soi-même : combinez vos noix, graines et fruits secs préférés pour un en-cas rapide.
3. Ajoutez avec des céréales froides, des flocons d'avoine ou d'autres céréales chaudes.
4. Ajoutez avec du yaourt nature, des salades vertes, des plats à base de riz ou de céréales.
5. Les raisins secs ou les canneberges séchées sont un complément succulent dans une salade de poulet. Essayez d'ajouter des raisins secs la prochaine fois que vous préparerez une salade de poulet au curry de la CAFB.
6. Mangez-les nature en guise d'en-cas sucré ou en remplacement d'un dessert sucré.
7. Utilisez n'importe quelle sorte de fruits secs dans la recette de granola maison de la CAFB (le lien vers les recettes se trouve ci-dessous).



Astuces :

- 1/4 de tasse de fruits secs compte pour une portion de 1/2 tasse de fruits.
- Réhydratez les fruits secs dans de l'eau chaude pendant environ 15 minutes avant de les ajouter aux préparations de pâtisseries, aux plats de céréales ou aux sauces.

