



## 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.



For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## 7 cách chế biến trái cây sấy

1. Viên yến mạch bơ quả hạch: Kết hợp 1 cốc yến mạch, 1/3 cốc quả hạch cắt nhỏ (tùy chọn), 1/3 cốc bơ quả hạch, 1/4 cốc mật ong và 1/3 cốc nho khô, nam việt quất hoặc việt quất sấy. Sau khi trộn với nhau, hãy viên thành từng viên và để trong tủ lạnh ít nhất 30 phút.
2. Cách tự làm hỗn hợp hạt và trái cây sấy (trail mix): kết hợp các loại quả hạch, hạt và trái cây sấy yêu thích của bạn để có món lót dạ dễ làm.
3. Thêm vào ngũ cốc, yến mạch lạnh hoặc các loại ngũ cốc nóng khác.
4. Cho vào sữa chua nguyên chất, salad rau xanh, các món ngũ cốc/cơm.
5. Nho khô hoặc nam việt quất sấy là lựa chọn hấp dẫn để thêm vào món salad thịt gà. Lần tới, hãy thử thêm nho khô khi làm món Salad gà cà ri của CAFB.
6. Ăn không như món lót dạ ngọt hoặc dùng thay món tráng miệng có đường.
7. Dùng bất kỳ loại trái cây sấy này trong công thức chế biến món Granola tự làm của CAFB, đường dẫn tới công thức có bên dưới).



### Mẹo

- 1/4 cốc trái cây sấy tương đương 1/2 cốc trái cây.
- Cho trái cây sấy vào nước ấm trong khoảng 15 phút trước khi cho chúng vào các món bánh nướng, ngũ cốc hay sốt để bớt khô.

