



## 7 Ways to Use Applesauce

1. Substitute applesauce for oil in baking recipes using a one to one ratio (example  $\frac{1}{2}$  cup of oil =  $\frac{1}{2}$  cup of applesauce).
2. Stir roasted nuts into applesauce.
3. Use on waffles, pancakes or French toast, instead of syrup.
4. Eat plain as a snack or heat up on the stove and add cinnamon.
5. Spread on top of peanut butter toast, or instead of jelly on a peanut butter sandwich.
6. Frozen applesauce slush dessert: Freeze applesauce and a splash of lemon juice and place in the freezer until frozen. Scrape and serve.
7. Applesauce overnight oats: Combine  $\frac{1}{2}$  cup of oats,  $\frac{1}{2}$  cup of milk,  $\frac{1}{2}$  cup of apple sauce, a pinch of salt and a sprinkle of cinnamon.



### Tips:

- Applesauce can be used as a sweetener for plain yogurt, cottage cheese, and hot cereals like oatmeal and cream of wheat.





## 7 طرق لاستخدام صلصة التفاح



1. يمكن استبدال الزيت بعصير التفاح في وصفات الخبز باستخدام نسبة واحد إلى واحد (مثلاً، ½ كوب زيت = ½ كوب من صلصة التفاح).

2. تُحَمَّص المكسرات في عصير التفاح.

3. يمكن أيضاً استخدامه بدل الشراب المُحلى مع الفطائر أو البانكيك أو الخبز المحمص.

4. يمكن تناوله لوحده كوجبة خفيفة أو تسخينه على الموقد وإضافة القرفة.

5. يوضع فوق شريحة التوست بزبدة الفول السوداني، أو بدلاً من الهلام على شطيرة زبدة الفول السوداني.

6. حلوى صلصة التفاح المجمدة: يُجمد عصير التفاح مع رشّة من عصير الليمون ويوضعان في الفريزر حتى التجمّد. يُكشَط ويُقدّم.

7. عصير التفاح مع الشوفان: يُمزج 2/1 كوب من الشوفان و 2/1 كوب من الحليب و 2/1 كوب من صلصة التفاح ورشّة ملح ورشّة قرفة.

### نصائح:

- يمكن استخدام عصير التفاح كمحلي للزبادي العادي والجبن القريش وحبوب السيريال الساخنة مثل دقيق الشوفان وكريمة القمح.

