



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 cách chế biến sốt táo

1. Dùng sốt táo thay thế dầu ăn trong các món nướng theo tỷ lệ 1:1 (ví dụ: ½ cốc dầu = ½ cốc sốt táo).
2. Cho các loại hạt đã nướng vào sốt táo.
3. Đổ lên bánh waffle, pancake hoặc bánh mì nướng kiểu Pháp thay cho si rô.
4. Ăn không như món lót dạ hoặc hâm nóng trên bếp và thêm chút quế.
5. Trải lên trên bánh mì nướng phết bơ đậu phộng hoặc dùng thay thạch trong sandwich bơ đậu phộng.
6. Món tráng miệng sốt táo đá xay: Làm đông đá sốt táo và một chút nước chanh rồi cho vào tủ đông cho tới khi đông hẳn. Bào ra và sử dụng.
7. Yến mạch để qua đêm với sốt táo: Trộn 1/2 cốc yến mạch, 1/2 cốc sữa, 1/2 cốc sốt táo, một nhúm muối và một chút quế.



Mẹo:

- Sốt táo có thể dùng làm chất tạo ngọt để ăn với sữa chua nguyên chất, phô mai cottage và ngũ cốc ăn nóng như yến mạch và kem lúa mì.

