



## 7 Ways to Use Cranberry Sauce All Year 'Round

1. Spread on toast or crackers topped with melted cheddar cheese.
2. Cook down in a saucepan with a little orange juice and ground nutmeg. Pour on top of chicken for a glaze.
3. Cut up into chunks and gently mix into muffin batter.
4. Sauté  $\frac{1}{4}$  cup finely chopped onion in a small saucepan in a little oil until soft, about 5 minutes. Add 1 can cranberry sauce,  $\frac{1}{4}$  teaspoon dried ginger, 1 tablespoon vinegar, and 1 minced clove of garlic. Spoon this chutney on top of fish, chicken, or a baked sweet potato.
5. Combine with plain yogurt as a topping for pancakes or French toast.
6. Cut cranberry sauce into small cubes. Add  $\frac{1}{2}$  cup to chicken salad.
7. Blend with 1 apple (cored and chopped),  $\frac{1}{2}$  cup Greek yogurt, and  $\frac{1}{2}$  cup milk for a smoothie.



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



## 7 cách chế biến sốt nam việt quất dùng suốt cả năm

1. Phết trên bánh mì hoặc bánh quy giòn cùng phô mai cheddar chảy.
2. Nấu trong xoong với chút nước cam và nhục đậu khấu nghiền. Đổ lên trên thịt gà để làm bóng.
3. Cắt thành miếng lớn và nhẹ nhàng trộn thành bột làm bánh muffin.
4. Xào ¼ cốc hành tây thái mỏng trong một chiếc xoong nhỏ với chút dầu ăn cho tới khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm 1 lon sốt nam việt quất, ¼ thìa cà phê gừng khô, 1 thìa canh dấm và 1 tép tỏi băm. Dùng thìa phết loại sốt chutney này trên cá, gà hoặc khoai lang nướng.
5. Kết hợp cùng sữa chua nguyên chất như món topping cho bánh pancake hoặc bánh mì nướng kiểu Pháp.
6. Chia sốt nam việt quất thành các viên nhỏ. Thêm ½ cốc vào salad thịt gà.
7. Xay cùng 1 quả táo (bỏ lõi và cắt nhỏ), ½ cốc sữa chua Hy Lạp và ½ cốc sữa để có món smoothie.



Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)