



7 Ways to Use Canned Fruit

- 1. Breakfast Topping:** Add drained canned fruit to a parfait, layering low-fat yogurt, crunchy cereal or granola.
- 2. Baking Substitute:** Use canned applesauce as a substitute for oil or butter in baking for added moisture and flavor.
- 3. Salads:** Canned fruit adds more flavor to any salad. Add canned pears, pineapples or mandarin oranges for a brighter, sweeter salad.
- 4. Frozen Treat:** Add canned pineapples, peaches and pears to smoothies or freeze them into popsicles. For extra calcium and protein, add milk or yogurt.
- 5. Oatmeal or Yogurt Topping:** Stir your favorite canned fruit like peaches or apricots into your oatmeal or yogurt. For a more nutritious meal, sprinkle in nuts or seeds.
- 6. Drinks:** Add any canned fruit to water or seltzer for a hydrating beverage.
- 7. Smoothie:** Add drained canned fruits to your favorite smoothies.



- Canned fruits typically have added sugars and syrups. Try looking for canned fruit packed in water for fewer calories and sugars, or drain canned fruit before use.

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



7 formas de usar frutas enlatadas

- 1. Ingredientes adicionales para el desayuno:** Agregue fruta enlatada escurrida a un parfait, y cúbralo con yogur bajo en grasa, cereal crujiente o granola.
- 2. Alternativa para hornear:** Utilice puré de manzana enlatado en lugar de aceite o mantequilla al hornear, para añadir jugosidad y sabor.
- 3. Ensaladas:** La fruta enlatada aporta más sabor a cualquier ensalada. Agregue peras, piñas o mandarinas enlatadas para darle a la ensalada un toque más brillante y dulce.
- 4. Postre helado:** Agregue piñas, duraznos y peras enlatadas a batidos o congélelos para hacer paletas heladas. Para obtener calcio y proteínas adicionales, incorpore leche o yogur.
- 5. Ingrediente adicional para la avena o el yogur:** Mezcle su fruta enlatada favorita, como duraznos o albaricoques, en avena o yogur. Para una comida más nutritiva, agregue frutos secos o semillas.
- 6. Bebidas:** Agregue cualquier fruta enlatada al agua o agua con gas para obtener una bebida refrescante e hidratante.
- 7. Batidos:** Agregue frutas enlatadas escurridas a sus batidos favoritos.



- Las frutas enlatadas suelen tener azúcares y jarabes agregados. Busque frutas enlatadas envasadas en agua para reducir las calorías y el contenido de azúcar, o escurra la fruta enlatada antes de usarla.

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes