

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

7 طرق لاستخدام الفواكه المعلبة



نصائح سريعة

- عادة ما تضيف الفواكه المعلبة السكريات والشراب. يمكن تجربة البحث عن الفاكهة المعلبة المعبأة في الماء للحصول على سعرات حرارية وسكريات أقل، أو تصفية الفاكهة المعلبة قبل الاستخدام

1. **تزيين الفطور:** تُضاف الفاكهة المعلبة المصفاة إلى البارفيه أو الزبادي قليل الدسم أو الحبوب المقرمشة أو الجرانولا.
2. **بديلاً للخبز:** يُستخدم عصير التفاح المقلب كبديل للزيت أو الزبدة في الخبز لمزيد من الرطوبة والنكهة.
3. **السلطات:** تضيف الفاكهة المعلبة المزيد من النكهة إلى أي سلطة. تُضاف الكمثرى المعلبة أو الأناناس أو برتقال اليوسفي للحصول على سلطة أكثر إشراقاً وحلاوة.
4. **حلوى مجمدة:** يُضاف الأناناس المقلب والخوخ والكمثرى إلى العصائر أو تُجمد في مصاصات. يُضاف الحليب أو الزبادي لمزيد من الكالسيوم والبروتين.
5. **دقيق الشوفان أو الزبادي:** تُقلب الفاكهة المعلبة المفضلة (مثل الخوخ أو المشمش) في دقيق الشوفان أو الزبادي. تُرش المكسرات أو البذور للحصول على وجبة مغذية أكثر.
6. **المشروبات:** تُضاف أي فاكهة معلبة إلى الماء أو سيلتزر لتناول مشروب مرطب.
7. **السموثي:** تُضاف الفواكه المعلبة المصفاة إلى العصائر المفضلة.