



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

የታሽግ ፍራፍሬ መጠቀም የምንችልባቸው 7 መንገዶች

- ፄርስ ላይ የሚታከሉ ምግቦች፡-** ባለ ዝቅተኛ ቅባት የእርጎ ሽፋን፣ ደረቅ ሴሪያል እና ግራኖላ ባለው ፓርፌት (parfait) ላይ ፈሳሽ ክፍሉ የተወገደ የታሽግ ፍራፍሬን ይጨምሩ።
- የመጋገሪያ ምትክ፡-** ለተጨማሪ እርጉቦች እና ጣዕም በሚጋግሩበት ወቅት በዘይት ወይም ቅቤ ምትክ የታሽግ አፕልሶስ ይጠቀሙ።
- ሰላጣ፡-** የታሽግ ፍራፍሬ ለማንኛውም የሰላጣ ዓይነት የበለጠ ጣዕም ይሰጣሉ። በቀለም ይበልጥ ላሽበረቀቅ፣ ጣፋጭ ሰላጣ የታሽግ ፒር፣ አናናስ ወይም መንዳሪን ብርቱካን ይጨምሩ።
- ቀዝቃዛ ጣፋጮች (Treat)፡-** የታሽግ አናናስ፣ ፒች እና ፒርስ ስሙዚ ውስጥ ይጨምሩ ወይም በማቀዝቀዝ ፖፕስክልስ (popsicles) ይስሩ። የካልሲየም እና ፕሮቲን ይዘቱን ከፍ ለማድረግ፣ ወተት ወይም እርጎ ይጨምሩበት።
- ከላይ የሚጨመር ኦትሚል እና እርጎ፡-** እንደ ፒች ወይም አፕሪኮት ያሉ ተወዳጅ የታሽግ ፍራፍሬዎችን ወደ ኦትሚል ወይም እርጎ ውስጥ ይቀላቅሉ። በተመጣጠነ ምግብ ይበልጥ የበለፀገ ምግብ ለማዘጋጀት፣ ለውዝ (nuts) ወይም ዘር (seeds) ይጨምሩበት።
- መጠጦች፡-** አርኪ መጠጥ ለማዘጋጀት በውሃ ወይም ሴልትዘር (seltzer) ውስጥ የታሽግ ፍራፍሬ ይጨምሩ።
- ስሙዚ፡-** ፈሳሽ ክፍሉ የተወገደ የታሽግ ፍራፍሬን ወደሚወዱት ስሙዚ ውስጥ ይጨምሩ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- የታሽግ ፍራፍሬዎች ብዙውን ጊዜ ሆን ብሎ የተጨመረ ስኳር እና ሲረፕ ይይዛሉ። ለዝቅተኛ የካሎሪ እና ስኳር ይዘት በውሃ ውስጥ የታሽግ ፍራፍሬዎችን ለመፈለግ ይሞክሩ፣ ወይም ከመጠቀም በፊት በውስጣቸው የያዙትን ፈሳሽ ክፍል አጥልለው ያስወገዱ።