

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 روش برای استفاده از کنسرو میوه



1. **رویه صبحانه:** میوه های کنسرو شده آبکش شده را به ماست کم چرب، غلات ترد یا گرانولا اضافه کنید.
2. **جایگزین پخت:** از ساس سیب کنسرو شده به عنوان جایگزینی برای روغن یا کره در پخت برای رطوبت و طعم بیشتر استفاده کنید.
3. **سالادها:** میوه های کنسرو شده به هر سالادی طعم بیشتری می بخشد. کنسرو گلابی، آناناس یا پرتقال ماندارین را برای سالاد روشن تر و شیرین تر اضافه کنید.
4. **درمان منجمد:** آناناس، هلو و گلابی کنسرو شده را به اسموتی ها اضافه کنید یا آنها را به شکل بستنی منجمد کنید. برای دریافت کلسیم و پروتئین اضافی، شیر یا ماست را اضافه کنید.
5. **رویه جو دوسر یا ماست:** میوه های کنسرو شده مورد علاقه خود مانند هلو یا زردآلو را با بلغور جو دوسر یا ماست مخلوط کنید. برای یک وعده غذایی مغذی تر، آجیل یا دانه ها بپاشید.
6. **نوشیدنی ها:** هر گونه میوه کنسرو شده را برای یک نوشیدنی آبرسان به آب یا سلنزر اضافه کنید.
7. **اسموتی:** میوه های کنسرو شده آبکش شده را به اسموتی های مورد علاقه خود اضافه کنید.

- میوه های کنسرو شده معمولاً دارای قندها و شربت های اضافه شده هستند. سعی کنید به دنبال میوه های کنسرو شده در آب با کالری و قند کمتر بگردید، یا میوه های کنسرو شده را قبل از استفاده آبکش کنید.