

## 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 manières d'utiliser les fruits en conserve

- 1. Garniture pour le petit déjeuner :** Ajoutez des fruits en conserve égouttés à un parfait, en y superposant du yaourt allégé, des céréales croquantes ou du granola.
- 2. Alternative :** Utilisez de la compote de pommes en conserve comme substitut à l'huile ou au beurre dans les pâtisseries pour plus d'humidité et de saveur.
- 3. Salades :** Les fruits en conserve ajoutent de la saveur à n'importe quelle salade. Ajoutez des poires en conserve, des ananas ou des mandarines pour une salade plus vive en couleur et plus sucrée.
- 4. Délice glacé :** Ajoutez des ananas, des pêches et des poires en conserve à vos smoothies ou congelez-les pour en faire des sucettes glacées. Pour plus de calcium et de protéines, ajoutez du lait ou du yaourt.
- 5. Garniture pour flocons d'avoine ou yaourt :** Incorporez vos fruits en conserve préférés, comme des pêches ou des abricots, à vos flocons d'avoine ou à votre yaourt. Pour un repas plus nutritif, saupoudrez de noix ou de graines.
- 6. Boissons :** Ajoutez n'importe quel fruit en conserve à de l'eau ou à de l'eau de Seltz pour obtenir une boisson hydratante.
- 7. Smoothie :** Ajoutez des fruits en conserve égouttés à vos smoothies préférés.



## CONSEILS PRATIQUES

- Les fruits en conserve contiennent généralement des sucres et des sirops ajoutés. Essayez de trouver des fruits en conserve conservés dans de l'eau afin de réduire les calories et les sucres, ou égouttez les fruits en conserve avant de les utiliser.