



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

په قوطیو کې اچول شوی تازه مېوو جوړولو 7 لارې



1. د سهارني پر سر اچول کېدونکي شيان: وچي په قوطیو کې اچول شوي مېوي په پارفېټ کې واچوئ، چې کم سودیم لرونکي مستي، کرېډونکي سیريلاک یا ګرانولا طبقې پرې جوړې شي.
2. د پخولو ځایناستی: د منو قوطی شوی ساس د غوړو یا کوچو ځایناستی په توګه په پخولو کې د اضافي غوړوالي او ذایقې لپاره واچوئ.
3. سلادونه: قوطي شوي تازه مېوي هر ډول سلاد ته ډېره ذایقه اچوي. قوطي شوی ناک، اناناس یا کینو د سپک او خواړه سلاد لپاره واچوئ.
4. یخ وهنه: قوطي شوی اناناس، شفتالو او ناک په جوس کې واچوئ یا یې په پاپسیکل کې یخ وهلې کړئ. د اضافي کلسیم او پروټین، لپاره شیدې او مستي پکې اضافه کړئ.
5. د سارايي وربشو یا مستو پر سر اچول کېدونکي شيان: خپله د خوښي وړ تازه قوطي شوي مېوه لکه شفتالو یا زردالو په سارايي وربشو یا مستو کې واچوئ. د لازياتي تغذيي غذا لپاره يې پر مغز باب یا تخمونه وشیندئ.
6. څښاکونه: هر ډول قوطي شوي تازه مېوي په اوبو یا نوشابي اوبو کې د هایډریت کوونکي څښاک لپاره واچوئ.
7. جوس: وچي قوطي شوي مېوي په خپل د خوښي وړ جوس کې واچوئ.

- قوطي شوي تازه مېوي معمولاً اضافي بوره او شربت لري. د کمو کالریو او بورې لپاره قوطي شوي تازه مېوي چې په اوبو کې بسته بندي شوي وي، وګورئ یا هم قوطي شوي مېوي تر کارولو مخکې وچي کړئ.