



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

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

7 cách sử dụng trái cây đóng hộp

- 1. Topping cho bữa sáng:** Cho trái cây đóng hộp đã ráo nước vào món parfait, ăn kèm cùng sữa chua ít béo, ngũ cốc giòn rụm hoặc granola.
- 2. Thành phần thay thế khi nướng:** Sử dụng sốt táo đóng hộp thay thế cho dầu hoặc bơ khi nướng để gia tăng độ ẩm và hương vị.
- 3. Salad:** Trái cây đóng hộp giúp làm tăng hương vị cho bất kỳ món salad nào. Cho các loại quả đóng hộp như lê, dứa hoặc quýt để có món salad sinh động và thơm ngọt hơn.
- 4. Món đông lạnh ăn vặt:** Thêm dứa, đào và lê đóng hộp vào sinh tố hoặc để đông lạnh đến khi thành kem que. Để bổ sung canxi và protein, hãy thêm sữa hoặc sữa chua.
- 5. Topping ăn kèm yến mạch hoặc sữa chua:** Trộn loại trái cây đóng hộp yêu thích như đào hoặc mơ vào yến mạch hoặc sữa chua. Để bữa ăn bổ dưỡng hơn, hãy rắc thêm các loại hạt cứng hoặc hạt khô.
- 6. Thức uống:** Thêm bất kỳ loại trái cây đóng hộp nào vào nước lọc hoặc nước có ga để có ngay một ly nước giải khát mới.
- 7. Sinh tố:** Cho thêm trái cây đóng hộp ráo nước vào ly sinh tố yêu thích của bạn.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- Trái cây đóng hộp thường có thêm đường và siro. Hãy thử tìm các loại trái cây đóng hộp được bảo quản trong nước để giảm bớt lượng calo và đường, hoặc để ráo sản phẩm trước khi sử dụng.