



Canned Fruit 5 Ways



*use fruit canned in 100% juice

Smoothies

Adding canned pineapples, peaches and pears can add more variety to smoothies in the winter months. Add both the canned fruit and the juice with ice and milk or yogurt to boost calcium and protein.



Salads

Canned pears or mandarin oranges are a great way to add some color and sweetness to your salad. The juice from the canned fruit can be used as the base for a salad vinaigrette dressing to bring out more flavor.

Stir Fry

Canned pineapple and mandarin oranges make a delicious addition to a stir fry. Simmer the juice with some low sodium soy sauce for a flavorful sauce. Try it with chicken, turkey, or tofu and brown rice. Add your favorite canned vegetables for a quick, weeknight meal.

Baked and Broiled

Canned fruits like pineapple, peaches, and pears taste great when baked or broiled in the oven. Drain the juice and pat the fruit dry with a paper towel. Spray a baking pan with non cooking oil spray. Bake or broil until fruit is warmed through or until edges of fruit begin to turn golden brown. Serve as a healthy dessert.



Parfaits

Make a parfait with canned fruit as the star! Layer low fat yogurt, crunchy cereal, and drained, canned fruit. Let kids help make this for breakfast or snack. Save the juice from the can and add it to sparkling water for a refreshing low-calorie drink.

This institution is an equal opportunity provider.



Fruta enlatada de 5 maneras



*use fruta enlatada en 100% jugo

Batidos

Añadir piñas, duraznos y peras enlatados puede darle más variedad a los batidos en los meses de invierno. Use la fruta enlatada y el jugo con hielo y leche o yogur para batidos con más calcio y proteínas.

Ensaladas

Las peras enlatadas o las mandarinas son una excelente manera de darle un poco de color y dulzura a su ensalada. El jugo de la fruta enlatada se puede usar como base para una vinagreta con un toque de sabor.

Salteados

La piña y las mandarinas enlatadas son un delicioso extra para un salteado. Cocine a fuego lento el jugo con un poco de salsa de soja baja en sodio para obtener una salsa sabrosa. Pruébelo con pollo, pavo o tofu y arroz integral. Añada sus vegetales enlatados favoritos para una comida rápida entre semana.

Horneados

Las frutas enlatadas como la piña, los duraznos y las peras saben muy bien cuando se asan en el horno. Escurre la fruta y seque la fruta con una toalla de papel. Rocíe una bandeja para hornear con aceite. Hornee hasta que la fruta esté completamente caliente o hasta que los bordes de la fruta comiencen a dorarse. Sirva como una opción de postre saludable.

Parfaits

¡Prepare un parfait con fruta enlatada! Coloque capas de yogur bajo en grasa, cereales crujientes y fruta enlatada escurrida. Deje que los niños ayuden a preparar esta receta para el desayuno o la merienda. Guarde el jugo de la lata y agréguelo al agua con gas para obtener una bebida refrescante baja en calorías.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.