



warm fruit sauce

Thaw frozen fruit in a microwave, about 30 to 60 seconds. Try frozen strawberries, blueberries, mixed berries or peaches.

Serve warm fruit sauce:

- Pour sauce over cooked oatmeal or breakfast cereal.
- Top yogurt with warm fruit and granola.
- Serve warm fruit over pancakes or waffles.
- Top cooked brown rice with warm fruit.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



salsa de frutas caliente

Descongela la fruta congelada en el microondas, durante 30 y 60 segundos. Utiliza fresas, arándanos, cerezas, frutos del bosque mixtos o duraznos congelados.

Sirve la salsa de frutas caliente:

- Vierte la salsa sobre la avena cocida o los cereales para el desayuno.
- Cubre el yogur con fruta caliente o granola.
- Sirve la fruta caliente sobre panqueques o waffles.
- Cubre el arroz integral cocido con fruta caliente.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.