



# Breakfast Power Bowl

**Prep time: 3 minutes**

**Cook time: 2½-3½ minutes**

**Servings per recipe: 1**

**Serving size: 1 bowl**

**Cost: \$0.80 per recipe, \$0.80 per serving**

## Ingredients

- 1 large egg
- 1 cup water
- ½ cup old fashioned oats
- ½ mashed banana OR  
1 tablespoon dried fruit
- ½ teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon brown sugar
- Pinch of salt

## Directions

- 1) Beat egg with all other ingredients in a microwave-safe bowl or mug.
- 2) Microwave on high for 2½ to 3½ minutes.

## Nutrition Facts

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 servings per container      |               |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 bowl</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |               |
| <b>Calories</b>               | <b>330</b>    |
| <small>% Daily Value*</small> |               |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>    |
| Saturated Fat 2g              | <b>10%</b>    |
| Trans Fat 0g                  |               |
| <b>Cholesterol</b> 185mg      | <b>62%</b>    |
| <b>Sodium</b> 130mg           | <b>6%</b>     |
| <b>Total Carbohydrate</b> 51g | <b>19%</b>    |
| Dietary Fiber 7g              | <b>25%</b>    |
| Total Sugars 11g              |               |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>     |
| <b>Protein</b> 13g            |               |
| Vitamin D 1mcg                | <b>6%</b>     |
| Calcium 71mg                  | <b>6%</b>     |
| Iron 3mg                      | <b>15%</b>    |
| Potassium 447mg               | <b>10%</b>    |
| Vitamin A 82mcg               | <b>10%</b>    |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Oats are a low-cost whole grain food. Choose the store brand for the best price.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# La Taza Poderosa

**Tiempo de preparación: 3 minutos**

**Tiempo de cocción: 2½-3½ minutos**

**Porciones por receta: 1**

**Tamaño de porción: 1 tazón**

**Costo: \$0.80 por receta, \$0.80 por porción**

## Ingredientes

- 1 huevo grande
- 1 taza agua
- ½ taza avena cruda
- ½ banano machacado o
- 1 cucharada fruta seca
- ½ cucharadita canela
- 1 cucharadita azúcar morena
- Pizca de sal

## Preparación

- 1) Bata e huevo con todos los demás ingredientes en un tazón o una taza apta para microondas.
- 2) Cocine en microondas en nivel alto por 2½ a 3½ minutos.

## Nutrition Facts

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 servings per container      |               |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 bowl</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |               |
| <b>Calories</b>               | <b>330</b>    |
| % Daily Value*                |               |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>    |
| Saturated Fat 2g              | <b>10%</b>    |
| Trans Fat 0g                  |               |
| <b>Cholesterol</b> 185mg      | <b>62%</b>    |
| <b>Sodium</b> 130mg           | <b>6%</b>     |
| <b>Total Carbohydrate</b> 51g | <b>19%</b>    |
| Dietary Fiber 7g              | <b>25%</b>    |
| Total Sugars 11g              |               |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>     |
| <b>Protein</b> 13g            |               |
| Vitamin D 1mcg                | <b>6%</b>     |
| Calcium 71mg                  | <b>6%</b>     |
| Iron 3mg                      | <b>15%</b>    |
| Potassium 447mg               | <b>10%</b>    |
| Vitamin A 82mcg               | <b>10%</b>    |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Consejo para ahorrar dinero:

La avena es un alimento integral de bajo costo. Elija la marca de la tienda para el mejor precio.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Café da Manhã Poderoso

**Tempo de preparação: 3 minutos**

**Tempo de cozimento: 2½-3½ minutos**

**Porções por receita: 1**

**Tamanho da porção: 1 tigela**

**Custo: \$0.80 por receita, \$0.80 por porção**

## Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1 copo de água
- ½ copo de aveia em flocos grossos
- ½ banana amassada OU 1 colher de sopa de frutas secas
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- Pitada de sal

## Modo de Preparo

- 1) Bata o ovo com todos os outros ingredientes em uma tigela ou caneca própria para micro-ondas.
- 2) Cozinhe no microondas em modo alto por 2½ a 3½ minutos.

## Nutrition Facts

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 servings per container      |               |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 bowl</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |               |
| <b>Calories</b>               | <b>330</b>    |
| <b>% Daily Value*</b>         |               |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>    |
| Saturated Fat 2g              | <b>10%</b>    |
| Trans Fat 0g                  |               |
| <b>Cholesterol</b> 185mg      | <b>62%</b>    |
| <b>Sodium</b> 130mg           | <b>6%</b>     |
| <b>Total Carbohydrate</b> 51g | <b>19%</b>    |
| Dietary Fiber 7g              | <b>25%</b>    |
| Total Sugars 11g              |               |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>     |
| <b>Protein</b> 13g            |               |
| Vitamin D 1mcg                | <b>6%</b>     |
| Calcium 71mg                  | <b>6%</b>     |
| Iron 3mg                      | <b>15%</b>    |
| Potassium 447mg               | <b>10%</b>    |
| Vitamin A 82mcg               | <b>10%</b>    |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Dica para economizar dinheiro:

A aveia é um alimento integral de baixo custo. Escolha a marca do mercado para ter o melhor preço.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.