



# Oatmeal Cranberry Bites

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 3 balls**

**Cost: \$2.58 per recipe, \$0.43 per serving**

## Ingredients

- 1 cup old fashioned oats
- ¼ cup sunflower seed butter
- ½ cup dried cranberries or raisins
- 2 tablespoons honey
- ¼ teaspoon cinnamon

## Directions

- 1) In a medium bowl, add all of the ingredients and stir well to combine.
- 2) Refrigerate for 30 minutes.
- 3) Scoop 1 tablespoon of the mixture into your hand and roll into a ball.
- 4) Store in an airtight container in the refrigerator for at least 1 hour. Serve chilled.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3 balls</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 43g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 25g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 22mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 183mg	<b>4%</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:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
[web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)



**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.



# Bolitas de Avena y Arándanos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 3 bolitas

Costo: \$2.58 por receta, \$0.43 por porción

## Ingredientes

- 1 taza avena tradicional
- ¼ taza mantequilla de semilla de girasol
- ½ taza arándanos secos o uvas pasas
- 2 cucharadas miel
- ¼ cucharadita canela

## Preparación

- 1) En un tazón mediano, agregue todos los ingredientes y revuelva bien para combinar.
- 2) Refrigere por 30 minutos.
- 3) Saque 1 cucharada de la mezcla y en su mano forme una bolita.
- 4) Guarde en un recipiente hermético en el refrigerador por lo menos 1 hora. Sirva helado.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **3 balls**

Amount per serving

**Calories 270**

% Daily Value\*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 55mg 2%

Total Carbohydrate 43g 16%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 25g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 22mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 183mg 4%

\*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:

Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



¿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.



# Bolinhas de Aveia e Cranberry

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 3 bolinhas

Custo: \$2.58 por receita, \$0.43 por porção

## Ingredientes

- 1 copo de aveia em flocos grossos
- ¼ copo de manteiga de semente de girassol
- ½ copo de cranberries ou passas secas
- 2 colheres de sopa de mel
- ¼ colher de chá de canela

## Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média, adicione todos os ingredientes e mexa bem para incorporar.
- 2) Leve à geladeira por 30 minutos.
- 3) Coloque 1 colher de sopa da mistura em sua mão e faça uma bolinha.
- 4) Guarde em um recipiente hermético na geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva gelado.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **3 balls**

Amount per serving

**Calories 270**

% Daily Value\*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 55mg **2%**

Total Carbohydrate 43g **16%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 25g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 5g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 22mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 183mg **4%**

\*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:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**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.