



Blueberry Stuffed French Toast

Prep time: 15 minutes

Cook time: 5 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 French Toast

Cost: \$1.00 per recipe, \$0.50 per serving

Ingredients

- 1 large egg
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 2 slices whole wheat bread
- ¼ cup low-fat blueberry or vanilla yogurt
- 2 tablespoons frozen blueberries, thawed and mashed
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) In a small bowl, beat the egg and cinnamon together.
- 2) On one slice of bread, spread the yogurt. On the other, spread the mashed blueberries.
- 3) Place the 2 slices of bread together making a sandwich.
- 4) Spray a frying pan with nonstick cooking spray and place over medium heat.
- 5) Dip both sides of sandwich into egg batter and place in pan.
- 6) Cook for 1 minute or until golden brown. Flip and cook for an additional minute until other side is golden brown.
- 7) Serve hot.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 French Toast

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 190mg 63%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 10g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 15g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 222mg 15%

Iron 3mg 15%

Potassium 333mg 8%

Vitamin A 81mcg 10%

*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:

Use grocery store flyers or websites to look at prices ahead of time when planning your meals.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
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.



Pan Francés Relleno de Arándano Azul

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 Pan Francés

Costo: \$1.00 por receta, \$0.50 por porción

Ingredientes

- 1 huevo grande
- 1 cucharadita canela molida
- 2 rebanadas pan integral
- ¼ taza yogurt de vainilla o blueberry
- 2 cucharadas blueberries congeladas, descongeladas y machacadas
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) En un tazón pequeño, bata el huevo y la canela juntos.
- 2) En una rebanada de pan, esparza el yogurt. En la otra, esparza las blueberries machacadas.
- 3) Junte las 2 rebanadas de pan para formar un sándwich.
- 4) Rocíe un sartén con spray antiadherente y colóquelo a fuego medio.
- 5) Sumerja los dos lados del sándwich en la mezcla de huevo y coloque sobre el sartén.
- 6) Cocine por 1 minuto o hasta que se dore. Voltee y cocine por otro minuto o hasta que el otro lado se dore.
- 7) Sirva caliente.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 French Toast

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 190mg 63%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 10g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 15g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 222mg 15%

Iron 3mg 15%

Potassium 333mg 8%

Vitamin A 81mcg 10%

*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:

Use folletos o sitios web de los supermercados para ver los precios con anticipación cuando planifique sus comidas.

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.



Rabanada de Mirtilo

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 5 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 Rabanada

Custo: \$1.00 por receita, \$0.50 por porção

Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 fatias de pão integral
- ¼ copo de iogurte de mirtilo ou baunilha com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de mirtilos congelados, descongelados e amassados
- Spray de cozinha antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela pequena, bata o ovo e a canela.
- 2) Em uma fatia de pão, passe o iogurte. Em outra, passe o purê de mirtilos.
- 3) Junte as 2 fatias de pão fazendo um sanduíche.
- 4) Unte uma frigideira com spray antiaderente e leve ao fogo médio.
- 5) Mergulhe os dois lados do sanduíche na mistura de ovo e coloque na frigideira.
- 6) Cozinhe por 1 minuto ou até dourar. Vire e cozinhe por mais um minuto até o outro lado ficar dourado.
- 7) Sirva quente.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 French Toast

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 190mg 63%

Sodium 360mg 16%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 10g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 15g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 222mg 15%

Iron 3mg 15%

Potassium 333mg 8%

Vitamin A 81mcg 10%

*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:

Use os folhetos promocionais das lojas ou os websites para olhar os preços antes de planejar suas refeições.

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.