



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

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

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.



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

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

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.



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

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

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.