



Cinnamon Oatmeal Bake

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: ½ cup

Cost: \$4.61 per recipe, \$0.76 per serving

Ingredients

- 3 cups old fashioned oats
- ½ cup brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon baking powder
- 2 eggs, beaten
- 2 cups low-fat milk
- 1 teaspoon vanilla
- ½ cup frozen berries, thawed
OR ½ cup raisins
- Nonstick cooking spray
- ¾ cup low-fat plain yogurt (optional)

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F.
- 2) Mix together oats, brown sugar, cinnamon, and baking powder.
- 3) Add eggs, milk, and vanilla to oatmeal mixture.
- 4) Fold in thawed berries or raisins.
- 5) Spray an 8x8-inch dish with nonstick cooking spray and pour in mixture. Bake for 30 minutes.
- 6) Serve hot with 2 tablespoons of yogurt on top (if using). Enjoy!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 19g

Includes 12g Added Sugars 24%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 223mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 457mg 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.



Avena y Canela al Horno

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$4.61 por receta, \$0.76 por porción

Ingredientes

- 3 tazas avena tradicional cruda
- ½ taza azúcar moreno
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita levadura en polvo
- 2 huevos, batidos
- 2 tazas leche baja en grasa
- 1 cucharadita vainilla
- ½ taza bayas congeladas, descongeladas o ½ taza uvas pasas
- Aceite en aerosol
- ¾ taza de yogurt natural bajo en grasa (opcional)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F.
- 2) Mezcle la avena, el azúcar, la canela y la levadura en polvo.
- 3) Agregue los huevos, la leche y la vainilla a la mezcla de avena.
- 4) Agregue las bayas descongeladas o las uvas pasas.
- 5) Rocíe una bandeja de hornear de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol y vierta la mezcla. Hornee por 30 minutos.
- 6) Sirva caliente con 2 cucharadas de yogurt encima (si lo usa). ¡Disfrute!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 19g

Includes 12g Added Sugars 24%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 223mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 457mg 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 al 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.



Assado de Aveia com Canela

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1/2 copo

Custo: \$4.61 por receita, \$0.76 por porção

Ingredientes

- 3 copos de aveia em flocos grossos
- ½ copo de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 ovos batidos
- 2 copos de leite desnatado
- 1 colher de chá de baunilha
- ½ copo de frutas vermelhas congeladas, descongeladas
OU ½ copo de passas
- Spray de cozinha antiaderente
- ¾ copo de iogurte natural desnatado (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Misture a aveia, o açúcar mascavo, a canela e o fermento.
- 3) Adicione os ovos, o leite e a baunilha à mistura de aveia.
- 4) Junte as frutas vermelhas ou passas.
- 5) Unte uma travessa de 20x20 cm (8x8 polegadas) com spray de cozinha antiaderente e despeje a mistura. Asse por 30 minutos.
- 6) Sirva quente com 2 colheres de sopa de iogurte por cima, se quiser. Saboreie!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 270

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 19g

Includes 12g Added Sugars 24%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 223mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 457mg 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 da loja para obter 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.