



French Toast Fruit Roll-Ups

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 2 roll-ups

Cost: \$2.75 per recipe, \$0.69 per serving

Ingredients

- 8 slices whole wheat bread
- 2 cups blueberries, strawberries, or banana slices
- 2 large eggs
- 3 tablespoons low-fat milk
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) Flatten each piece of bread with a rolling pin or your hand. Layer with fruit of your choice and roll up.
- 2) Whisk eggs and milk together in a bowl. Dip each roll in the mixture.
- 3) Spray pan with nonstick cooking spray and place over medium heat. Cook each roll in the hot pan for 1-2 minutes. Flip and cook each side. Make sure roll-ups are cooked through.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 2 roll-ups

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg 32%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 126mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 383mg 8%

Vitamin C 19mg 20%

*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:

Frozen fruit is just as healthy as fresh and is often cheaper.

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.



Rollitos de Pan Francés

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 2 rollitos

Costo: \$2.75 por receta, \$0.69 por porción

Ingredientes

- 8 rebanadas pan integral
- 2 tazas blueberries, fresas, o rodajas de banana
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas leche baja en grasa
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) Aplane cada rebanada de pan con un rodillo o su mano. Coloque la fruta que usted guste en una capa y enrolle.
- 2) Revuelva los huevos y la leche en un tazón. Remoje cada rollito en la mezcla.
- 3) Rocíe un sartén con aceite en aerosol y coloque sobre fuego medio. Cocine cada rollito en el sartén caliente por 1-2 minutos. Voltee y cocine por el otro lado. Asegúrese que los rollitos estén bien cocidos.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 roll-ups
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 126mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 383mg	8%
Vitamin C 19mg	20%

*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 fruta congelada es tan saludable como la fresca y suele ser más barata.

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.



Rabanada Enroladinha de Frutas

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 2 enroladinhos

Custo: \$2.75 por receita, \$0.69 por porção

Ingredientes

- 8 fatias de pão integral
- 2 copos de mirtilos, morangos ou fatias de banana
- 2 ovos grandes
- 3 colheres de sopa de leite desnatado
- Spray antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Achate cada pedaço de pão com um rolo ou com a mão. Recheie com frutas de sua escolha e enrole.
- 2) Bata os ovos e o leite em uma tigela. Mergulhe cada rolo na mistura.
- 3) Unte a panela com spray de cozinha antiaderente e leve ao fogo médio. Cozinhe cada rolo na frigideira quente por 1-2 minutos. Vire e cozinhe de cada lado. Confira se os enroladinhos estão bem cozidos.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 roll-ups
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 126mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 383mg	8%
Vitamin C 19mg	20%

*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:

As frutas congeladas são tão saudáveis quanto as frescas e geralmente são mais baratas.

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.