



# Honey Apple Oat Bars

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 50 minutes**

**Servings per recipe: 16**

**Serving size: 1 bar**

**Cost: \$2.52 per recipe, \$0.16 per serving**

## Ingredients

- 1 cup quick-cooking oats
- 1 cup hot water
- 1 cup white flour
- ½ cup whole wheat flour
- 2 teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 1 ⅓ cups packed light brown sugar
- ¾ cup unsweetened applesauce
- ⅓ cup honey
- 2 large eggs
- 3 apples, grated
- Nonstick cooking spray

## Directions

- 1) Preheat oven to 350°F.
- 2) Combine oats and hot water in a small bowl. Set aside.
- 3) Combine flours, cinnamon, baking soda, and salt in one bowl.
- 4) In another bowl, combine brown sugar, applesauce, honey, and eggs. Beat until well blended.
- 5) Add oat mixture and grated apples to sugar mixture and beat well. Then add the flour mixture and mix well.
- 6) Spray an 11x7-inch pan with nonstick cooking spray and spread mixture. Bake for 50 minutes.

## Nutrition Facts

16 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bar</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 42g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 28g	
Includes 23g Added Sugars	<b>46%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 30mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 105mg	<b>2%</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:

At the store, compare the prices of different apples and choose those with a lower cost per pound.

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.



# Barritas de Miel, Manzana y Avena

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 50 minutos**

**Porciones por receta: 16**

**Tamaño de porción: 1 barra**

**Costo: \$2.52 por receta, \$0.16 por porción**

## Ingredientes

- 1 taza avena de cocción rápida
- 1 taza agua caliente
- 1 taza harina blanca
- ½ taza harina de trigo integral
- 2 cucharaditas canela
- 1 cucharadita bicarbonato
- ½ cucharadita sal
- 1 ⅓ tazas azúcar morena, prensada
- ¾ taza puré de manzana, sin azúcar agregada
- ⅓ taza miel
- 2 huevos grandes
- 3 manzanas, ralladas
- Aceite en aerosol

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F.
- 2) Combine la avena y el agua caliente en una tazón pequeño. Deje al lado.
- 3) Combine las harinas, la canela, el bicarbonato y la sal en un tazón.
- 4) En otro tazón, combine el azúcar moreno, el puré de manzana, la miel y los huevos. Bata hasta bien mezclado.
- 5) Añada la mezcla de avena y manzanas ralladas y bata bien. Luego añada la mezcla de harina y mezcle bien.
- 6) Rocíe un sartén de 11x7 pulgadas con aceite en aerosol y dispersa la mezcla. Hornee por 50 minutos.

## Nutrition Facts

16 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bar</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 28g	
Includes 23g Added Sugars	46%
<b>Protein 3g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 105mg	2%

\*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:**  
 En la tienda, compare los precios de diferentes manzanas y elija aquellas que tengan un menor costo por libra.

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.



# Barrinhas de Aveia com Mel e Maçã

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 50 minutos**

**Porções por receita: 16**

**Tamanho da porção: 1 barrinha**

**Custo: \$2.52 por receita, \$0.16 por porção**

## Ingredientes

- 1 copo de aveia instantânea
- 1 copo de água quente
- 1 copo de farinha de trigo branca
- ½ copo de farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de canela
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal
- 1 ⅓ copos de açúcar mascavo claro
- ¾ copo de purê de maçã sem açúcar
- ⅓ copo de mel
- 2 ovos grandes
- 3 maçãs raladas
- Spray antiaderente

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Misture aveia e água quente em uma tigela pequena. Reserve.
- 3) Misture as farinhas, a canela, o bicarbonato de sódio e o sal em uma tigela.
- 4) Em outra tigela, misture o açúcar mascavo, o purê de maçã, o mel e os ovos. Bata até ficar bem homogênea.
- 5) Adicione a mistura de aveia e as maçãs raladas à mistura de açúcar e bata bem. Em seguida, adicione a mistura de farinha e misture bem.
- 6) Unte uma panela de 11x7 polegadas com spray de cozinha antiaderente e espalhe a mistura. Asse por 50 minutos.

## Nutrition Facts

16 servings per container

**Serving size** 1 bar

Amount per serving

**Calories** 190

% Daily Value\*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 42g 15%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 28g

Includes 23g Added Sugars 46%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 30mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 105mg 2%

\*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:

Na loja, compare os preços de diferentes tipos de maçãs e escolha as com o menor custo por libra.

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.