



Oatmeal Zucchini Bread

Prep time: 20 minutes

Cook time: 50 minutes

Servings per recipe: 2 loaves (24 slices)

Serving size: 1 slice

Cost: \$6.00 per recipe, \$0.25 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray

1 cup sugar

3 eggs

$\frac{2}{3}$ cup vegetable oil

1 teaspoon vanilla

1 $\frac{1}{2}$ cups all-purpose flour

1 cup uncooked old fashioned oats

1 tablespoon baking powder

$\frac{1}{2}$ teaspoon salt

2 teaspoons cinnamon

1 teaspoon nutmeg

3 cups shredded zucchini

1 cup chopped walnuts (optional)

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Spray the bottoms of two 8x4-inch loaf pans with nonstick cooking spray.
- 2) In a large bowl, beat together sugar, eggs, oil, and vanilla. Add flour, oats, baking powder, salt, cinnamon, and nutmeg. Mix until dry ingredients are moist.
- 3) Squeeze excess liquid from shredded zucchini. Stir zucchini and nuts (if using) into batter.
- 4) Spoon batter into loaf pans. Bake 50 minutes or until inserted toothpick comes out clean. Cool completely before slicing.

Nutrition Facts

24 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 93mg	2%



Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

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.

*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.



Pan de Calabacín y Avena

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Porciones por receta: 2 panes (24 rebanadas)

Tamaño de porción: 1 rebanada

Costo: \$6.00 por receta, \$0.25 por porción

Ingredientes

Aceite en aerosol

1 taza azúcar

3 huevos

2/3 taza aceite vegetal

1 cucharadita vainilla

1 1/2 tazas harina de trigo

1 taza avena tradicional cruda

1 cucharada levadura en polvo

1/2 cucharadita sal

2 cucharaditas canela

1 cucharadita nuez moscada

3 tazas calabacín, rallado

1 taza nueces (opcional)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe los fondos de dos moldes de pan de 8x4 pulgadas con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón grande, bata el azúcar, los huevos, el aceite y la vainilla. Agregue la harina, la avena, la levadura, la sal y las especias. Mezcle hasta los ingredientes secos se humedezcan.
- 3) Exprima el exceso de líquido del calabacín rallado. Ponga el calabacín y las nueces (si las está usando) en la mezcla.
- 4) Vierta la masa con una cuchara dentro de los moldes de pan. Hornee por 50 minutos o hasta que un palillo insertado y salga seco. Enfríe los panes completamente antes de rebanar.

Nutrition Facts

24 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 9g

Includes 8g Added Sugars 16%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 28mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 93mg 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:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

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.



Pão de Aveia e Abobrinha

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de cozimento: 50 minutos

Porções por receita: 2 pães (24 fatias)

Tamanho da porção: 1 fatia

Custo: \$6.00 por receita, \$0.25 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

1 copo de açúcar

3 ovos

$\frac{2}{3}$ copo de óleo vegetal

1 colher de chá de baunilha

1 $\frac{1}{2}$ copos de farinha de trigo

1 copo de aveia em flocos grossos

1 colher de sopa de fermento químico

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

2 colheres de chá de canela

1 colher de chá de noz-moscada

3 copos de abobrinha ralada

1 copo de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte o fundo de duas formas de pão de 8x4 polegadas com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande, bata o açúcar, os ovos, o óleo e a baunilha. Adicione a farinha, a aveia, o fermento, o sal, a canela e a noz-moscada. Misture só até os ingredientes secos ficarem húmidos.
- 3) Retire o excesso de líquido da abobrinha ralada. Misture a abobrinha e as nozes (se usar) na massa.
- 4) Coloque a massa em formas de pão. Asse por 50 minutos ou até que um palito inserido saia limpo. Deixe esfriar completamente antes de fatiar.

Nutrition Facts

24 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 93mg	2%



Dica para economizar dinheiro:

Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

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.

*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.