



# Oatmeal Zucchini Muffins

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 20 minutes**

**Servings per recipe: 24**

**Serving size: 1 muffin**

**Cost: \$5.94 per recipe, \$0.25 per serving**

## Ingredients

Nonstick cooking spray

1 cup sugar

3 eggs

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

1 teaspoon vanilla

1½ 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 two muffin tins 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 slightly until dry ingredients are moist.
- 3) Squeeze excess liquid from shredded zucchini. Stir zucchini and walnuts, if using, into batter.
- 4) Spoon batter into muffin tins to make 24 muffins. Bake 15 minutes or until inserted toothpick comes out clean. Cool completely before removing from pan.

## Nutrition Facts

24 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 muffin</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 8g Added Sugars	<b>16%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 28mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 93mg	<b>2%</b>



### Money-Saving Tip:

When baking at home, double the recipe and freeze half for another day.

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.



# Muffins de Calabacín y Avena

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 20 minutos**

**Porciones por receta: 24**

**Tamaño de porción: 1 muffin**

**Costo: \$5.94 por receta, \$0.25 por porción**

## Ingredientes

Aceite en aerosol

1 taza azúcar

3 huevos

$\frac{2}{3}$  taza aceite vegetal

1 cucharadita vainilla

1½ tazas harina de trigo

1 taza avena tradicional cruda

1 cucharada levadura en polvo

$\frac{1}{2}$  cucharadita sal

2 cucharaditas canela

1 cucharadita nuez moscado

3 tazas calabacín, rallado

1 taza nueces picadas (opcionales)

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe dos moldes para muffins con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón grande, bata el azúcar, huevos, aceite y vainilla. Agregue la harina, avena, levadura, sal y nuez moscado. Mezcle un poco hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
- 3) Exprima el exceso de líquido del calabacín rallado. Agregue el calabacín y las nueces a la mezcla, si las está utilizando.
- 4) Con una cuchara, coloque la mezcla en los moldes para hacer 24 muffins. Hornee por 15 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio. Deje enfriar los muffins completamente antes de retirar del molde.

## Nutrition Facts

24 servings per container  
**Serving size** 1 muffin

Amount per serving  
**Calories** 180

% 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:**  
Cuando hornee en casa, duplique la receta y congele la mitad para otro día.

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.



# Bolinho de Aveia e Abobrinha

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 20 minutos

Porções por receita: 24

Tamanho da porção: 1 bolinho

Custo: \$5.94 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, crua

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 para “muffins” com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande, bata o açúcar, os ovos, o óleo e a baunilha juntos. Adicione a farinha, a aveia, o fermento, o sal, a canela e a noz-moscada. Misture só até os ingredientes secos ficarem úmidos.
- 3) Retire o excesso de líquido da abobrinha ralada. Misture a abobrinha e as nozes (se usar) na massa.
- 4) Coloque a massa com uma colher nos 24 espaços das formas. Asse por 15 minutos ou até que um palito inserido saia limpo. Deixe esfriar completamente antes de tirar das formas.

## Nutrition Facts

24 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 muffin</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 8g Added Sugars	16%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
<b>Potassium</b> 93mg	<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.



## Dica para economizar dinheiro:

Quando fizer alguma receita assada em casa, dobre a receita e congele metade para outro dia.

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.