



Pumpkin Muffins

Prep time: 15 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1 muffin

Cost: \$5.98 per recipe, \$0.49 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray
1 cup all-purpose flour
1 cup uncooked old fashioned oats
½ cup sugar
1½ teaspoons baking powder
½ teaspoon salt
1 teaspoon cinnamon
1 large egg
½ cup low-fat milk
1 (15 ounce) can pure pumpkin
¼ cup vegetable oil
⅔ cup raisins
½ cup chopped walnuts (optional)

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Spray muffin tin with nonstick cooking spray.
- 2) Mix flour, oats, sugar, baking powder, salt, and cinnamon together in a bowl.
- 3) In another bowl, beat together egg, milk, pumpkin, and oil.
- 4) Make a hole in the center of the dry ingredients, and pour in the wet ingredients. Stir until just moistened.
- 5) Stir in raisins and walnuts, if using.
- 6) Fill muffin cups with ¼ cup of batter.
- 7) Bake for 35 minutes, or until lightly brown on top.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 muffin
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 16g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 128mg	2%
Vitamin A 194mcg	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:

To save money, stock up on canned pumpkin when it is on sale.

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.



Muffins de Calabaza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1 muffin

Costo: \$5.98 por receta, \$0.49 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 taza harina de trigo
- 1 taza avena cruda
- ½ taza azúcar
- 1½ cucharaditas polvo de levadura
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita canela
- 1 huevo grande
- ½ taza leche baja en grasa
- 1 lata (15 onzas) puré de calabaza
- ¼ taza aceite vegetal
- ⅔ taza uvas pasas
- ½ taza nueces cortados (opcional)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe el molde de muffins con aceite en aerosol.
- 2) Mezcle la harina, avena, azúcar, levadura en polvo, sal y canela en un tazón.
- 3) En otro tazón, bata el huevo, la leche, la calabaza y el aceite.
- 4) Haga un hoyo en el centro de los ingredientes secos y vierta los ingredientes líquidos. Mezcle hasta humedecerlos.
- 5) Mezcle las uvas pasas y nueces, si las está usando.
- 6) Llene los huecos para muffins con ¼ de taza de la mezcla.
- 7) Hornee por 35 minutos, o hasta que se doren ligeramente por encima.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 muffin
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 16g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 128mg	2%
Vitamin A 194mcg	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:

Para ahorrar dinero, surtáse de calabaza enlatada cuando esté en oferta.

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.



Bolinhos de Abóbora

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1 bolinho

Custo: \$5.98 por receita, \$0.49 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

1 copo de farinha de trigo

1 copo de aveia em flocos grossos

½ copo de açúcar

1½ colheres de chá de fermento em pó

½ colher de chá de sal

1 colher de chá de canela

1 ovo grande

½ copo de leite desnatado

1 lata (15 onças) de abóbora pura

¼ copo de óleo vegetal

⅔ copo de uvas passas

½ copo de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Borrife a forma de “muffin” com spray antiaderente.
- 2) Misture a farinha, a aveia, o açúcar, o fermento, o sal e a canela juntos em uma tigela.
- 3) Em outra tigela, bata o ovo, o leite, a abóbora e o óleo.
- 4) Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e despeje nos ingredientes molhados. Misture so até a mistura ficar umedecida.
- 5) Acrescente as passas e as nozes.
- 6) Despeje ¼ de copo de massa em cada forma de “muffin.”
- 7) Asse por 35 minutos ou até ficarem levemente douradas por cima.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1 muffin

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 16g

Includes 8g Added Sugars 16%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 44mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 128mg 2%

Vitamin A 194mcg 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:

Para economizar dinheiro, compre abóbora em lata quando estiver em promoção.

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.