



Super Spinach Squares

Prep time: 10 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1 square

Cost: \$5.83 per recipe, \$0.49 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 (10 ounce) packages frozen spinach, thawed and drained
- 3 large eggs
- 1 cup low-fat milk
- 1 cup white whole wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1½ cups (6 ounces) shredded low-fat Monterey Jack cheese
- ½ cup grated parmesan cheese

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F.
- 2) Spray a 9x13-inch baking dish with nonstick cooking spray. Set aside.
- 3) Place thawed chopped spinach in a strainer and set over a sink. Squeeze out as much excess liquid from spinach as possible.
- 4) In a medium bowl, whisk together eggs and milk. Add flour and baking powder to egg mixture. Stir to combine.
- 5) Add cheeses and spinach. Mix until combined.
- 6) Spread into baking dish and bake for 35 minutes, or until firm and edges are golden brown.
- 7) Cool, cut into 12 squares, and serve.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 square
Amount per serving	
Calories	130
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 233mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 272mg	6%
Vitamin A 338mcg	40%

*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: A block of cheese almost always costs less than a bag. Buy the block and grate or shred your cheese at home.

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.



Tortitas de Espinaca

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1 tortita

Costo: \$5.83 por receta, \$0.49 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 paquetes (10 onzas) espinaca congelada, descongelada y colada
- 3 huevos grandes
- 1 taza leche baja en grasa
- 1 taza harina integral blanca
- 1 cucharadita levadura en polvo
- 1½ tazas (6 onzas) de queso Monterey Jack rallado bajo en grasa
- ½ taza queso parmesano rallado

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F.
- 2) Rocíe una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas con aceite para cocinar en aerosol. Deje a un lado.
- 3) Coloque la espinaca descongelada en un colador y ponga sobre el fregadero. Exprima la mayor cantidad posible de líquido en la espinaca.
- 4) En un tazón mediano, bata los huevos y la leche juntos. Agregue la harina y levadura en polvo a la mezcla de huevo. Revuelva para combinar.
- 5) Agregue los quesos y la espinaca. Mezcle hasta combinar.
- 6) Esparza dentro de la bandeja para hornear y hornee por 35 minutos o hasta que esté firme y los bordes se doren.
- 7) Enfríe, corte en 12 cuadritos y sirva.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 square
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 233mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 272mg	6%
Vitamin A 338mcg	40%

*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:
Un bloque de queso casi siempre cuesta menos que una bolsa. Compre el bloque y ralle su queso en casa.

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.



Super Bolinho de Espinafre

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1 quadrado

Custo: \$5.83 por receita, \$0.49 por porção

Ingredientes

- Spray antiaderente
- 2 pacotes (10 onças cada) de espinafre descongelado e escorrido
- 3 ovos grandes
- 1 copo de leite com baixo teor de gordura
- 1 copo de farinha de trigo integral branca
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1½ copos (6 onças) de queijo Monterey Jack com baixo teor de gordura, ralado
- ½ copo de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Unte uma assadeira de 9x13 polegadas com spray antiaderente. Reserve.
- 3) Coloque o espinafre descongelado e picado em uma peneira e coloque sobre a pia. Esprema o máximo possível de líquido do espinafre.
- 4) Em uma tigela média, misture os ovos e o leite. Adicione a farinha e o fermento à mistura de ovos. Misture tudo.
- 5) Adicione os queijos e o espinafre. Misture bem.
- 6) Espalhe na assadeira e leve ao forno por 35 minutos ou até que esteja firme e as bordas dourem.
- 7) Deixe esfriar, corte em 12 quadrados e sirva.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1 square

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 280mg 12%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 233mg 20%

Iron 2mg 10%

Potassium 272mg 6%

Vitamin A 338mcg 40%

*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: Um pedaço de queijo quase sempre custa menos do que um saco de queijo ralado. Compre o pedaço e rale em casa.

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.