



Sweet Potato French Toast

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1/6 of recipe

Cost: \$2.80 per recipe, \$0.47 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 4 large eggs
- 1 cup low-fat milk
- 1/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1/4 cup brown sugar
- 4 slices bread, cubed
- 1 (15 ounce) can sweet potatoes or yams, drained & rinsed*

*Or substitute 1 pound of cooked sweet potatoes (2-3 medium) for canned ones.

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Grease an 8"x8" square baking dish with cooking spray.
- 2) In a large bowl, beat together the eggs, milk, salt, cinnamon, vanilla, and brown sugar. Add cubed bread and stir gently.
- 3) Cut cooked sweet potatoes or yams into bite-size pieces. Spread in bottom of baking dish. Pour egg and bread mixture evenly over the top.
- 4) Bake for 30 minutes. Cut into 6 pieces and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/6 of recipe
Amount per serving	
Calories	220
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 17g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 140mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 529mg	10%
Vitamin A 804mcg	90%
Vitamin C 15mg	15%



Money-Saving Tip:

Eggs are a great source of low-cost protein. Use them to make easy and healthy meals.

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.

*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 Francés con Batata

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1/6 de la receta

Costo: \$2.80 por receta, \$0.47 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 4 huevos grandes
- 1 taza leche baja en grasa
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza azúcar morena
- 4 rebanadas de pan, en cubitos
- 1 lata (15 onzas) batatas o ñames, colados y enjuagados*

*O sustituya 1 libra de batatas cocidas (2-3 medianas) en lugar de las enlatadas.

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear cuadrada de 8"x8" con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón grande, bata los huevos, leche, sal, canela, vainilla y azúcar morena. Añada los cubitos de pan y mezcle ligeramente.
- 3) Corte las batatas o ñames cocidos en pedacitos. Distribuya en el fondo de la bandeja. Vierta la mezcla de huevos y pan por encima.
- 4) Hornee por 30 minutos. Corte en 6 pedazos y sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/6 of recipe

Amount per serving
Calories 220

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 17g	
Includes 9g Added Sugars	18%

Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 140mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 529mg	10%
Vitamin A 804mcg	90%
Vitamin C 15mg	15%

*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:
Los huevos son una gran fuente de proteínas de bajo costo. Úselos para hacer comidas fáciles y saludables.

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.



Rabanada de Batata-doce

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1/6 da receita

Custo: \$2.80 por receita, \$0.47 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

4 ovos grandes

1 copo de leite com baixo teor de gordura

1/4 colher de chá de sal

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de extrato de baunilha

1/4 copo de açúcar mascavo

4 fatias de pão, em cubos

1 lata (15 onças) de batata-doce ou "yams," escorrida e enxaguada*

*Ou substitua 1 libra de batata-doce cozida (2 a 3 médias) por enlatada.

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma assadeira quadrada de 20x20 cm (8x8 polegadas) com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande, bata os ovos, o leite, o sal, a canela, a baunilha e o açúcar mascavo. Adicione o pão em cubos e mexa delicadamente.
- 3) Corte a batata-doce cozida ou "yams" em pedaços pequenos. Espalhe no fundo da assadeira. Despeje a mistura de ovo e pão uniformemente por cima.
- 4) Asse por 30 minutos. Corte em 6 pedaços e sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/6 of recipe

Amount per serving
Calories 220

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 125mg	42%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 17g	
Includes 9g Added Sugars	18%

Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 140mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 529mg	10%
Vitamin A 804mcg	90%
Vitamin C 15mg	15%

*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:
Os ovos são uma ótima fonte de proteína de baixo custo. Use-os para fazer refeições fáceis e saudáveis.

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.