



Oatmeal Squares

Makes 16 squares | \$2.50

140 calories | 3.5g fat (0g sat fat) | 150mg sodium | 24g carbs | 2g fiber
| 4g protein per serving

Ingredients

- 3 cups rolled oats
- ¾ cup brown sugar
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt
- 2 eggs
- 1 cup non-fat milk
- 2 Tablespoons canola oil
- 1 cup unsweetened applesauce

1. Preheat the oven to 350F.
2. Spread a small amount of oil on all sides of an 8 or 9 inch square baking dish.
3. In a medium bowl, combine oats, brown sugar, baking powder, cinnamon, and salt.
4. In a separate, large bowl, beat the eggs and mix in milk, 2 Tablespoons of oil and applesauce.
5. Add the oats mixture to the wet mixture, and combine.
6. Spread the mixture in the prepared baking dish and bake for 35 to 40 minutes, until the oatmeal is browned on top and a toothpick inserted in the middle comes out clean.
7. Let cool and cut into 2-inch squares.

Recipe Tips: Add ½ cup raisins or dried cranberries for bursts of fruit. Add ½ teaspoon nutmeg for added flavor

capitalareafoodbank.org/recipes

Kid Friendly

- This is a delicious and healthy dessert filled with whole grains. Your kids will love it!

Go With the Grain

- Choose whole grains such as rolled oats to give you energy throughout the day and keep your digestive system healthy



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Cuadrados de harina de avena

Hace 16 cuadrados | \$2.50

140 calorías | 3.5g grasa (0g grasa saturada) | 150mg sodio | 24g carbohidratos | 2g fibra | 4g proteína por cada porción

Ingredientes

- 3 tazas de avena arrollada
- ¾ taza de azúcar morena
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 taza de leche, sin grasa
- 2 cucharadas de aceite de canela
- 1 taza de puré de manzana, sin azúcar

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Ponga un poco de aceite en todos lados de un recipiente para hornear de 8 o 9 pulgadas cuadradas.
3. En un tazón mediano, combine la avena, el azúcar, el polvo de hornear, la canela y la sal.
4. En otro tazón grande, bata los huevos y agregue la leche, 2 cucharadas de aceite, y el puré de manzana.
5. Añada la mezcla con la avena a los huevos batidos.
6. Ponga todo en el recipiente para hornear con aceite.
7. Hornee de 35 a 40 minutos, hasta que la harina de avena haya dorado y cuando inserte un palillo vuelva limpio.
8. Deje enfriar y corte en cuadrados de 2 pulgadas.

Consejo de cocina: Añada ½ taza de pasas de uvas o arándanos secos para más sabor a fruta. Añada ½ cucharadita de nuez moscada para más sabor.

capitalareafoodbank.org/recipes

Perfecto para niños

- Este postre delicioso y saludable tiene un alto contenido de cereal integral. A sus hijos les encantará

Vaya con el integral

- Escoja cereal integral como avena arrollada porque le da energía durante el día y ayuda a que su sistema digestivo esté saludable



FEEDING™
AMERICA
A member of