

Jiffy Oatmeal Crunch

Serving Size: 1 square

Yield: 30 servings



Ingredients:

1/2 cup margarine or butter
3/4 cup firmly packed brown sugar
1 teaspoon vanilla
1/2 teaspoon vanilla
1/2 teaspoon baking soda
2 cups uncooked quick oats
1 cup raisins

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F and grease a 9x13 inch baking pan.
2. In large skillet, melt butter and brown sugar.
3. Remove from heat and stir in remaining ingredients.
4. Spread into pan and bake for 15-20 minutes. Cool; cut into squares.

Nutrition Facts

Serving Size 1 piece 1 1/3 x 3" or 1/30 of recipe (20g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 9g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs, Food Distribution Service, USDA Food and Nutrition Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Jiffy Oatmeal Crunch

Serving Size: 1 square

Yield: 30 servings



Ingredients:

1/2 cup margarine or butter
3/4 cup firmly packed brown sugar
1 teaspoon vanilla
1/2 teaspoon vanilla
1/2 teaspoon baking soda
2 cups uncooked quick oats
1 cup raisins

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F and grease a 9x13 inch baking pan.
2. In large skillet, melt butter and brown sugar.
3. Remove from heat and stir in remaining ingredients.
4. Spread into pan and bake for 15-20 minutes. Cool; cut into squares.

Nutrition Facts

Serving Size 1 piece 1 1/3 x 3" or 1/30 of recipe (20g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 9g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs, Food Distribution Service, USDA Food and Nutrition Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Barras Crujientas de Avena

Tamaño de Servido: 1 barra

Rinde: 30 porciones



Ingredientes:

- 1/2 taza de margarina o mantequilla
- 3/4 taza de azúcar morena apretada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de avena de fácil cocción
- 1 taza de pasitas

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F y engrase un molde de 9x13 pulgadas.
2. En una sartén grande, derrita la mantequilla y el azúcar moreno.
3. Saque del fuego e integre el resto de los ingredientes.
4. Extienda sobre el molde y cocine de 15 a 20 minutos. Deje enfriar y corte en barras.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pieza 1 1/3 x 3", 1/30 de receta (20g)
Raciones por Envase 30

Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:	
2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs, Food Distribution Service, USDA Food and Nutrition Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Barras Crujientas de Avena

Tamaño de Servido: 1 barra

Rinde: 30 porciones



Ingredientes:

- 1/2 taza de margarina o mantequilla
- 3/4 taza de azúcar morena apretada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de avena de fácil cocción
- 1 taza de pasitas

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F y engrase un molde de 9x13 pulgadas.
2. En una sartén grande, derrita la mantequilla y el azúcar moreno.
3. Saque del fuego e integre el resto de los ingredientes.
4. Extienda sobre el molde y cocine de 15 a 20 minutos. Deje enfriar y corte en barras.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pieza 1 1/3 x 3", 1/30 de receta (20g)
Raciones por Envase 30

Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:	
2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs, Food Distribution Service, USDA Food and Nutrition Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>