

Sweet Potato-Blueberry Oat Squares

6 Servings

Ingredients

- ½ cup **sweet potato or pumpkin**, canned, mashed
- 1 ½ tsp **lemon juice**
- ¾ cup **skim milk**
- 2 Tbs **vegetable oil**
- ¾ cup **whole wheat flour**
- 2 Tbs **all-purpose flour**, unbleached
- 2 tsp **cinnamon**, ground
- ⅓ cup **brown sugar**
- 1 ½ tsp **baking powder**
- ¾ cup **oats**, rolled, quick cooking type
- ⅛ tsp **table salt**
- ½ cup **blueberries**, frozen

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large mixing bowl, combine sweet potato, lemon juice, milk, and oil.
3. In a separate bowl, mix flours, brown sugar, baking powder, salt, cinnamon and oats.
4. Slowly combine dry ingredients into wet ingredients until thoroughly mixed. Fold in blueberries until well incorporated.
5. Lightly spray a 8x8 baking sheet with cooking spray and pour batter onto tray.
6. Bake in the oven for about 25 minutes or until lightly browned. Cut into 6 squares and serve warm.



Nutrition Information

Serving Size: 1 square

Calories: 220
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 5g
Sodium: 85mg
Carbohydrates: 40g
Added Sugar: 12g
Fiber: 4g

Cuadritos de Avena con Batata y Arándanos

6 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de **batata/camote** o calabaza enlatada, majada
- 1½ cucharaditas de **jugo de limón**
- ¾ taza de **leche descremada**
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- ¾ taza de **harina integral**
- 2 cucharadas de **harina blanca**, refinada
- 2 cucharadas **canela** molida
- ⅓ taza de **azúcar moreno**
- 1½ cucharaditas de **polvo de hornear**
- ¼ taza de **avena instantánea**
- ⅛ cucharadita de **sal**
- ½ taza de **arándanos** congelados (sin azúcar agregado)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, mezcle batata, jugo de limón, leche y aceite.
3. En otro tazón, mezcle las harinas, azúcar, polvo de hornear, sal, canela y avena.
4. Combine los ingredientes secos con los líquidos. Agregue los arándanos y mezcle bien.
5. Rocíe un molde de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol y vierta la mezcla en el molde.
6. Horneé por 25 minutos o hasta que dore. Corte en 6 cuadros y sirva tibio.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 cuadrito

Calorías: 220
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 5g
Sodio: 85mg
Carbohidratos: 40g
Azúcar Agregado: 12g
Fibra: 4g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 

USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT