

Dip de Calabaza

Este dip rápido y sencillo es cremoso, está repleto de especias cálidas y es perfecto para mojar tus frutas de otoño favoritas.

Rinde: 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: Foodhero.org

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza (aproximadamente 1 ¾ tazas de calabaza cocida)
- 1 taza de queso ricotta bajo en grasa, yogur natural o queso crema
- ¾ taza de azúcar (o use menos) o sustitúyala con miel/jarabe de arce
- 1 ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada

Pasos

1. En un tazón grande, combine la calabaza, el queso ricotta, la canela y la nuez moscada.
2. Agregue la azúcar poco a poco hasta alcanzar el dulzor deseado.
3. Revuelva hasta que quede suave.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	40
Grasa Total:	0.5 g
Grasa Saturada:	0 g
Sodio:	25 mg
Carbohidratos Totales:	8 g
Fibra Dietética:	0 g
Azúcares Totales:	7 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Abrelatas
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.98

Costo promedio por porción: \$0.19

Rinde: 26 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Calabaza



Añadir 1 al carrito
Queso Ricotta (15 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Sirva con rodajas de manzana, bananas o uvas.
- Pruebe a utilizar una mezcla de ricotta, yogur o queso crema.
- Para obtener una textura más suave, utilice una batidora de mano o un procesador de alimentos para mezclar los ingredientes.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.