

Pudín de Calabaza

Este delicioso pudín de calabaza no requiere cocción. Los niños pueden ayudar a prepararlo bajo supervisión.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: choosemyplate.gov recetas - pudin de calabaza

Ingredientes

- 1 lata de calabaza (15 onzas o 2 tazas de calabaza cocida y machacada, como la Hubbard)
- 2 cucharaditas de especias para pay de calabaza o 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de jengibre, 1/4 de cucharadita de nuez moscada y 1/4 de cucharadita de clavo
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de leche 1% baja en grasa
- 1 pudín de vainilla instantáneo, 3.5 oz caja pequeña

Pasos

1. Recuerde empezar por lavarse las manos.
En un tazón grande, mezcle la calabaza, la sal y las especias para pie de calabaza.
2. Incorpore la leche lentamente y mezcle bien.
Agregue la mezcla para pudín instantáneo y revuelva por 2 minutos hasta que espese.
Refrigere hasta el momento de servir.

Utensilios Necesarios

- Tazón grande para mezclar
- Cucharas medidoras
- Taza medidora de líquidos
- Abrelatas
- Cuchara para mezclar



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	112
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	417 mg
Carbohidratos totales:	24 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	20 g
Azúcares añadidos:	14 g
Proteína	3 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	100 mg
Hierro	1 mg
Potasio	242 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.75

Costo promedio/porción: \$0.63

Rinde: 6 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
Yogur de vainilla bajo en grasa
32 oz |
|  |  | Añadir 1 al carrito
Calabaza enlatada 15 oz |
|  |  | Añadir 1 al carrito
Paquete de pudín de vainilla
instantáneo 3.4 onzas |

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para Sobras

- ¿No sabe qué hacer con la leche sobrante?
Visite snapedny.org para encontrar excelentes recetas como: Fantástica Tostada Francesa, Café Moca, Avena Reposada con Arándanos y mucho más.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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