

Pudín de Calabaza

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 paquete (5.1 onzas) de mezcla instantánea de pudín de vainilla, regular o sin azúcar.
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- 1 ½ tazas de crema batida (wipped topping)
- 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, mezcle el pudín y la leche con una batidora eléctrica por 1 a 2 minutos.
3. Añada la calabaza a la mezcla del pudín. Revuelva por cucharadas la crema batida. Mezcle bien.
4. Añada la canela y mezcle bien.
5. Enfriar hasta servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/6 de taza): Calorías 190, Grasas totales 3.5 g, Grasas saturadas 3 g, Colesterol 5 mg, Sodio 410 mg, Carbohidratos totales 38 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 34 g, Proteínas 4 g, Vitamina A 220 %, Vitamina C 4 %, Calcio 15 %, Hierro 6 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026