

Pudín de Calabaza

6 porciones



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 (whipped topping)
- 1 cucharadita de canela en polvo

Información nutricional por porción: Calorías 190, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 410mg, Total de carbohidratos 38g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 34g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 4g, Calcio 15%, Hierro 6%.

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 de 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Pudín de Calabaza

6 porciones



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 (whipped topping)
- 1 cucharadita de canela en polvo

Información nutricional por porción: Calorías 190, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 410mg, Total de carbohidratos 38g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 34g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 4g, Calcio 15%, Hierro 6%.

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 de 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu