

Pumpkin Pudding

Makes 6 servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

1 can pumpkin (15 ounces, or 2 cups cooked mashed squash)

1 teaspoon cinnamon

1/2 teaspoon ginger

1/4 teaspoon nutmeg

1/4 teaspoon cloves

1/8 teaspoon salt

1 1/2 cups milk (1% low-fat)

1 vanilla pudding (instant, 3.5 oz (small box))

1. Remember to start by washing your hands. In a large bowl mix pumpkin, salt, and pumpkin spice together.
2. Slowly stir in milk and mix well. Add instant pudding mix and stir for 2 minutes until it thickens.
3. Refrigerate until serving time.



Nutrition information per serving: Calories 112, Carbohydrate 24g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 1g, Saturated Fat 1g, Sodium 417mg



Adapted from Myplate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Budín de Calabaza

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1 lata calabaza (15 onzas, o 2 tazas de puré de calabaza cocida tipo Hubbard)

1 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de jengibre

1/4 cucharadita de nuez moscada

1/4 cucharadita de clavos

1/8 cucharadita sal

1 1/2 tazas leche (descremada)

1 budín de vainilla (instantáneo, 3.5 oz (caja pequeña))

1. Recuerde lavarse las manos antes de comenzar. En un tazón grande, mezcle la calabaza, la sal y las especias para pastel de calabaza.
2. Lentamente, incorpore la leche y mezcle bien. Agregue el polvo de budín instantáneo y revuelva 2 minutos hasta que espese.
3. Refrigere hasta el momento de servir.



Información nutricional por porción: Calorías 112, Carbohidratos 24g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 1g, Grasa Saturada 1g, Sodio 417mg



Adaptación de: Myplate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.