

Pumpkin Pie Yogurt Bowl

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 Servings

Active Prep Time: 5 minutes

Ingredients:

3 cups yogurt of choice (plain, vanilla, dairy-free)

1 cup canned pumpkin

2 teaspoons cinnamon or pumpkin pie spice

2 tablespoons maple syrup

Optional Toppings: walnuts, pepitas, granola, flax seeds,
shredded coconut, almond butter

Instructions:

- 1) Put all ingredients in a bowl and stir until everything is mixed well.
- 2) Top with the toppings of your choice and enjoy!



Nutrition information per serving: Calories 208, Carbohydrate 22g, Fiber 2g, Protein 16g, Total Fat 7g



*Adapted from: eatingbirdfood.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Tazón de Yogur de Pastel de Calabaza

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 4 porciones

Tiempo de Preparación Activa: 5 minutos

Ingredientes:

3 tazas de yogur a elección (natural, vainilla, sin lácteos)

1 taza de calabaza enlatada

2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza o canela

2 cucharadas de miel de maple

Ingredientes opcionales: nueces, pepitas, granola, semillas de lino, coco rallado, mantequilla de almendras

Instrucciones:

- 1) Ponga todos los ingredientes en un bol y revuelva hasta que todo esté bien mezclado.
- 2) ¡Cubra con las coberturas de su elección y disfrute!



Información nutricional por ración: Calorías 208, Carbohidratos 22g, Fibra 2g, Proteína 16g, Grasa Total 7g



Adaptado de: eatingbirdfood.com
Para obtener información sobre CalFresh o Food Bank, llame al (805) 238-4664.