

Pudín de Calabaza

8 porciones (1/2 taza)



Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza o canela
- 1½ tazas de leche descremada
- 1 paquete (1 onza) de pudín de vainilla instantáneo sin azúcar

Preparation:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle la calabaza y la canela con una cuchara de madera en un tazón grande.
3. Agregue la leche lentamente y mezcle bien.
4. Agregue la mezcla de pudín instantáneo y revuelva lentamente durante aproximadamente 1 minuto hasta que espese.
5. Refrigere hasta el momento de servir.

CONSEJOS

¡Genial como bocadillo o postre!

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 8	
Raciones por Envase 8	
Contenido Calórico 45	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato Total 9g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 1 mcg	Potasio 72mg
Calcio 66mg	Hierro 0mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Pudín de Calabaza

8 porciones (1/2 taza)



Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza o canela
- 1½ tazas de leche descremada
- 1 paquete (1 onza) de pudín de vainilla instantáneo sin azúcar

Preparation:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle la calabaza y la canela con una cuchara de madera en un tazón grande.
3. Agregue la leche lentamente y mezcle bien.
4. Agregue la mezcla de pudín instantáneo y revuelva lentamente durante aproximadamente 1 minuto hasta que espese.
5. Refrigere hasta el momento de servir.

CONSEJOS

¡Genial como bocadillo o postre!

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 8	
Raciones por Envase 8	
Contenido Calórico 45	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato Total 9g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 1 mcg	Potasio 72mg
Calcio 66mg	Hierro 0mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K-STATE
Research and Extension



K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



K-STATE
Research and Extension



K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.

