

CANNED PUMPKIN



CHARACTERISTICS

- Each can contains about 4 servings.
- Half cup of canned pumpkin contains:
- 16% of the daily recommended amount of fiber to support healthy digestion.
- More than a days worth of vitamin A, which helps form and maintain healthy skin, teeth, skeletal and soft tissue, and eye sight.



PREPARE

Canned products are fully cooked, so it is safe to eat them without cooking. If heated, serve right away or refrigerate leftovers in a container not made from metal.

Try canned pumpkin:

- *Heated as is*, option to add some spices.
- *In a variety of soups* with beans and other vegetables.
- *In puddings*—such as rice pudding or pie pudding.
- *In baked goods* including pies, cookies, breads, and muffins.

STORE

- Store unopened cans in a cool, clean, dry place.
- Store remaining opened canned pumpkin in a tightly covered container not made from metal and refrigerate.
- Look at the “Best if used by” or “Best by” date on the can.

CANNED PUMPKIN



CHARACTERISTICS

- Each can contains about 4 servings.
- Half cup of canned pumpkin contains:
- 16% of the daily recommended amount of fiber to support healthy digestion.
- More than a days worth of vitamin A, which helps form and maintain healthy skin, teeth, skeletal and soft tissue, and eye sight.



PREPARE

Canned products are fully cooked, so it is safe to eat them without cooking. If heated, serve right away or refrigerate leftovers in a container not made from metal.

Try canned pumpkin:

- *Heated as is*, option to add some spices.
- *In a variety of soups* with beans and other vegetables.
- *In puddings*—such as rice pudding or pie pudding.
- *In baked goods* including pies, cookies, breads, and muffins.

STORE

- Store unopened cans in a cool, clean, dry place.
- Store remaining opened canned pumpkin in a tightly covered container not made from metal and refrigerate.
- Look at the “Best if used by” or “Best by” date on the can.

CALABAZA ENLATADA



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

NUTRICIÓN

- Cada lata contiene aproximadamente 4 porciones.
- Media taza de calabaza enlatada contiene:
- 16% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar la digestión.
- Mucho mas que su valor diario recomendado de vitamina A, que ayuda formar y mantener la piel, los dientes los tejidos del cuerpo, y la vista sana.



PREPARACIÓN

Productos enlatados ya están cocidos. Es posible comer sin cocinar. Si calientas la calabaza, sirve inmediatamente o refrigera las sobras dentro de un envase que no sea de metal.

Prueba calabaza enlatada:

- *Calentado*, con la opción de agregar especias.
- *En diferentes formas de sopa* con frijoles y otros vegetales.
- *En pudines*— como pudin de arroz.
- *En productos horneados* como pie, panecillos, galletas, panes.

GUARDAR

- Guardar lata cerrada en un lugar fresco, limpio y seco.
- Si la lata esta abierta, guardar calabaza en un recipiente firmemente cerrado que no sea de metal, usar dentro de 5 días.
- Mira a la fecha “Best if used by” o “Best by” en el paquete.

CALABAZA ENLATADA



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

NUTRICIÓN

- Cada lata contiene aproximadamente 4 porciones.
- Media taza de calabaza enlatada contiene:
- 16% de su valor diario recomendado de fibra para apoyar la digestión.
- Mucho mas que su valor diario recomendado de vitamina A, que ayuda formar y mantener la piel, los dientes los tejidos del cuerpo, y la vista sana.



PREPARACIÓN

Productos enlatados ya están cocidos. Es posible comer sin cocinar. Si calientas la calabaza, sirve inmediatamente o refrigera las sobras dentro de un envase que no sea de metal.

Prueba calabaza enlatada:

- *Calentado*, con la opción de agregar especias.
- *En diferentes formas de sopa* con frijoles y otros vegetales.
- *En pudines*— como pudin de arroz.
- *En productos horneados* como pie, panecillos, galletas, panes.

GUARDAR

- Guardar lata cerrada en un lugar fresco, limpio y seco.
- Si la lata esta abierta, guardar calabaza en un recipiente firmemente cerrado que no sea de metal, usar dentro de 5 días.
- Mira a la fecha “Best if used by” o “Best by” en el paquete.

Pumpkin Oatmeal Muffins



Pumpkin Oatmeal Muffins



Serves: 24
Prep: 15 minutes | **Cook:** 20-25 minutes

INGREDIENTS

- ¾ cup flour
- ¾ cup quick oats
- 1 ½ cups packed brown sugar
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 2 teaspoon cinnamon
- 3 eggs
- 1 can (15 ounces) pumpkin
- ½ cup raisins
- ½ cup olive oil, or other oil



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. In a large bowl, mix together the flour, quick oats, brown sugar, baking soda, salt, and cinnamon.
3. In a separate bowl, beat the eggs. Add the pumpkin and the oil and mix together until combined.
4. Pour the egg mixture into the flour mixture and stir until just combined; there should still be lumps.
5. Fold in the raisins.
6. Fill muffin cups lined with paper liners about ¾ of the way full and bake for 20 to 25 minutes or until a toothpick inserted into the center of a muffin comes out clean.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 muffin</i>	
Calories	160
Total fat	5 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	25 mg
Sodium	90 mg
Carbohydrates	28 g
Fiber	2 g
Sugars	22 g
Protein	2 g

Recipe source: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Image source: Kitchen Treaty

Serves: 24
Prep: 15 minutes | **Cook:** 20-25 minutes

INGREDIENTS

- ¾ cup flour
- ¾ cup quick oats
- 1 ½ cups packed brown sugar
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 2 teaspoon cinnamon
- 3 eggs
- 1 can (15 ounces) pumpkin
- ½ cup raisins
- ½ cup olive oil, or other oil



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. In a large bowl, mix together the flour, quick oats, brown sugar, baking soda, salt, and cinnamon.
3. In a separate bowl, beat the eggs. Add the pumpkin and the oil and mix together until combined.
4. Pour the egg mixture into the flour mixture and stir until just combined; there should still be lumps.
5. Fold in the raisins.
6. Fill muffin cups lined with paper liners about ¾ of the way full and bake for 20 to 25 minutes or until a toothpick inserted into the center of a muffin comes out clean.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 muffin</i>	
Calories	160
Total fat	5 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	25 mg
Sodium	90 mg
Carbohydrates	28 g
Fiber	2 g
Sugars	22 g
Protein	2 g

Recipe source: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Image source: Kitchen Treaty

Mantequeada de Avena y Calabaza



GREATER CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

Rinde: 24 mantequeadas
Prep: 10-15 minutos | **Cocinar:** 20-25 minutos

INGREDIENTES

- ¾ taza harina
- ¾ taza avena
- 1 ½ taza azúcar rubia
- ½ cucharaditas bicarbonato de sodio
- ½ cucharaditas sal
- 2 cucharaditas canela
- 3 huevos
- 1 lata (15 onzas) calabaza
- ½ taza pasas
- ½ taza aceite de oliva, u otro tipo

PREPARACIÓN

1. Precalienta horno a 400° F.
2. En un tazón grande, mezcla la harina, avena, azúcar rubia, bicarbonato de sodio, sal y canela.
3. En un tazón diferente, bate los huevos. Añada la calabaza y el aceite and y mezcla hasta que todo este combinado.
4. Echar la mezcla de huevo dentro de la mezcla de harina y mezclar hasta que se empieza a combinar; debe de quedar con bultos.
5. Doblando la masa, agrega las pasas.
6. Forrar una bandeja para panecillos con papel de hornear. Poner cucharadas de la mezcla en cada bandeja de panecillos a ¾ de llenura, y hornear por 20 a 25 minutos o hasta que un palillo salga limpio.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 mantequeada</i>	
Calorías	160
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	25 mg
Sodio	90 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra	2 g
Azucares	22 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Fuente de imagen: Kitchen Treaty

Mantequeada de Avena y Calabaza



GREATER CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

Rinde: 24 mantequeadas
Prep: 10-15 minutos | **Cocinar:** 20-25 minutos

INGREDIENTES

- ¾ taza harina
- ¾ taza avena
- 1 ½ taza azúcar rubia
- ½ cucharaditas bicarbonato de sodio
- ½ cucharaditas sal
- 2 cucharaditas canela
- 3 huevos
- 1 lata (15 onzas) calabaza
- ½ taza pasas
- ½ taza aceite de oliva, u otro tipo

PREPARACIÓN

1. Precalienta horno a 400° F.
2. En un tazón grande, mezcla la harina, avena, azúcar rubia, bicarbonato de sodio, sal y canela.
3. En un tazón diferente, bate los huevos. Añada la calabaza y el aceite and y mezcla hasta que todo este combinado.
4. Echar la mezcla de huevo dentro de la mezcla de harina y mezclar hasta que se empieza a combinar; debe de quedar con bultos.
5. Doblando la masa, agrega las pasas.
6. Forrar una bandeja para panecillos con papel de hornear. Poner cucharadas de la mezcla en cada bandeja de panecillos a ¾ de llenura, y hornear por 20 a 25 minutos o hasta que un palillo salga limpio.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 mantequeada</i>	
Calorías	160
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	25 mg
Sodio	90 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra	2 g
Azucares	22 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Fuente de imagen: Kitchen Treaty

Pumpkin Mac and Cheese



Pumpkin Mac and Cheese



Serves: 4
Prep: 25 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup dried whole grain elbow macaroni
- 2 tablespoons butter
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 tablespoon all-purpose flour
- ⅔ cup Almond Milk, unsweetened *
- ⅓ cup water
- ¾ cup cheese, such as gouda
- 1 cup pumpkin
- ¼ cup soft bread crumbs (from about ½ slice bread)
- ¼ cup grated Parmesan cheese
- 2 teaspoons olive or vegetable oil



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Cook macaroni in large pot of boiling water until al denté (slightly firm). Drain and return to pot.
3. While the pasta is cooking, melt butter in saucepan over medium heat. Add pepper and flour, stirring constantly for 1 minute. Add milk and water and stir constantly, until bubbly and slightly thickened. Stir in cheese and pumpkin until cheese melts. Pour sauce over pasta to coat. Spoon mixture into four, ungreased 8-ounce ramekins.
4. Combine bread crumbs, Parmesan and oil in small bowl. Sprinkle over pasta.
5. Bake for 20 to 25 minutes or until golden brown. Let stand for 5 minutes before serving.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	320
Total fat	15 g
Saturated Fat	8 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	45 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	32 g
Fiber	3 g
Sugars	7 g
Protein	13 g

Recipe and image source: Adapted from Verybestbaking.com

Serves: 4
Prep: 25 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup dried whole grain elbow macaroni
- 2 tablespoons butter
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 tablespoon all-purpose flour
- ⅔ cup Almond Milk, unsweetened *
- ⅓ cup water
- ¾ cup cheese, such as gouda
- 1 cup pumpkin
- ¼ cup soft bread crumbs (from about ½ slice bread)
- ¼ cup grated Parmesan cheese
- 2 teaspoons olive or vegetable oil



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Cook macaroni in large pot of boiling water until al denté (slightly firm). Drain and return to pot.
3. While the pasta is cooking, melt butter in saucepan over medium heat. Add pepper and flour, stirring constantly for 1 minute. Add milk and water and stir constantly, until bubbly and slightly thickened. Stir in cheese and pumpkin until cheese melts. Pour sauce over pasta to coat. Spoon mixture into four, ungreased 8-ounce ramekins.
4. Combine bread crumbs, Parmesan and oil in small bowl. Sprinkle over pasta.
5. Bake for 20 to 25 minutes or until golden brown. Let stand for 5 minutes before serving.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	320
Total fat	15 g
Saturated Fat	8 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	45 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	32 g
Fiber	3 g
Sugars	7 g
Protein	13 g

Recipe and image source: Adapted from Verybestbaking.com

Queso de Mac y Calabaza



Queso de Mac y Calabaza



Sirve: 4

Prep: 25 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza macaroni integral seco
- 2 cucharadas mantequilla
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 cucharada harina
- ⅔ taza leche de almendra, sin azúcar*
- ⅓ taza agua
- ¾ taza queso, como gouda
- 1 taza calabaza
- ¼ taza migas de pan (½ pedazo de pan)
- ¼ taza queso Parmesano
- 2 cucharadita aceite oliva o vegetal



PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 350° F.
2. Cocinar macaroni en olla grande de agua hirviendo hasta que este al denté (medio firme). Drenar y regresar a la olla.
3. Mientras la pasta este cocinando, derretir mantequilla en una sartén sobre fuego medio-alto. Agrega pimienta y harina, constantemente removiendo por 1 minuto. Sigue removiendo y agrega leche y agua hasta que este espeso y burbujeante. Anadir queso y calabaza hasta que el queso se derrita. Echar salsa sobre la pasta para cubrir. Cucharee la mezcla en cuatro moldes de 8 onzas sin engrasar.
4. Combinar migas de pan, queso Parmesano y aceite en tazón pequeño. Espolvorear sobre la pasta.
5. Hornear por 20 a 25 minutos o hasta que este dorado. Dejar enfriar 5 minutos antes de server.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	320
Grasa total	15 g
Grasa saturada	8 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra	3 g
Azucares	7 g
Proteína	13 g

Fuente de receta e imagen:
Adaptado de
Verybestbaking.com

Sirve: 4

Prep: 25 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza macaroni integral seco
- 2 cucharadas mantequilla
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 cucharada harina
- ⅔ taza leche de almendra, sin azúcar*
- ⅓ taza agua
- ¾ taza queso, como gouda
- 1 taza calabaza
- ¼ taza migas de pan (½ pedazo de pan)
- ¼ taza queso Parmesano
- 2 cucharadita aceite oliva o vegetal



PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 350° F.
2. Cocinar macaroni en olla grande de agua hirviendo hasta que este al denté (medio firme). Drenar y regresar a la olla.
3. Mientras la pasta este cocinando, derretir mantequilla en una sartén sobre fuego medio-alto. Agrega pimienta y harina, constantemente removiendo por 1 minuto. Sigue removiendo y agrega leche y agua hasta que este espeso y burbujeante. Anadir queso y calabaza hasta que el queso se derrita. Echar salsa sobre la pasta para cubrir. Cucharee la mezcla en cuatro moldes de 8 onzas sin engrasar.
4. Combinar migas de pan, queso Parmesano y aceite en tazón pequeño. Espolvorear sobre la pasta.
5. Hornear por 20 a 25 minutos o hasta que este dorado. Dejar enfriar 5 minutos antes de server.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	320
Grasa total	15 g
Grasa saturada	8 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra	3 g
Azucares	7 g
Proteína	13 g

Fuente de receta e imagen:
Adaptado de
Verybestbaking.com

Pumpkin Stew



Serves: 6
Prep: 10-15 minutes | **Cook:** 20-25 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup chopped onion
- 1 (15 ounces) can turnip greens, drained
- 1 (15 ounces) can chili beans
- 1 (15 ounces) can pure pumpkin
- 1 cup water
- 2 tablespoons canola oil or other oil
- 1/2 teaspoons black pepper, or to taste



DIRECTIONS

1. Heat a saucepan over medium heat. Add oil and let it get hot.
2. Add black pepper and onion to the hot oil. Cook, stirring regularly, for 5 -7 minutes or until onion softens and starts to brown at the edges.
3. Add drained turnip greens, chili beans, pumpkin, and water. Bring to a boil, then reduce heat and let simmer for 15-20 minutes or until thickened.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 ¼ cup</i>	
Calories	150
Total fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	21 g
Fiber	7 g
Sugars	4 g
Protein	5 g

Recipe source: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Image source: Marge Perry

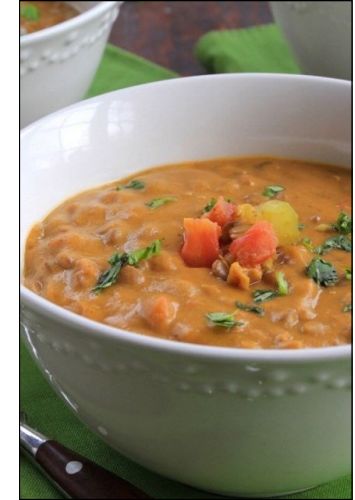
Pumpkin Stew



Serves: 6
Prep: 10-15 minutes | **Cook:** 20-25 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup chopped onion
- 1 (15 ounces) can turnip greens, drained
- 1 (15 ounces) can chili beans
- 1 (15 ounces) can pure pumpkin
- 1 cup water
- 2 tablespoons canola oil or other oil
- 1/2 teaspoons black pepper, or to taste



DIRECTIONS

1. Heat a saucepan over medium heat. Add oil and let it get hot.
2. Add black pepper and onion to the hot oil. Cook, stirring regularly, for 5 -7 minutes or until onion softens and starts to brown at the edges.
3. Add drained turnip greens, chili beans, pumpkin, and water. Bring to a boil, then reduce heat and let simmer for 15-20 minutes or until thickened.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 ¼ cup</i>	
Calories	150
Total fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	290 mg
Carbohydrates	21 g
Fiber	7 g
Sugars	4 g
Protein	5 g

Recipe source: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Image source: Marge Perry

Sopa de Calabaza



Sirve: 6
Prep: 10-15 minutos | Cocinar: 20-25 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) hojas de nabo, drenada
- 1 lata (15 onzas) frijoles chili
- 1 lata (15 onzas) calabaza
- 1 taza agua
- 2 cucharadas aceite de canola o otro tipo de aceite
- 1/2 cucharadita pimienta, o al gusto



PREPARACIÓN

1. Calentar sartén sobre fuego medio-alto. Agrega aceite y deja que se caliente.
2. Agrega pimienta y cebolla al aceite caliente. Cocinar, siempre removiendo, por 5-7 minutos o hasta que la cebolla se suavice y se empiece a dorar en las esquinas.
3. Agrega hojas de nabo, frijoles chili, calabaza, y agua. Llevar a hervir y después baja el fuego para que hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que este espeso.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 ¼ taza</i>	
Calorías	150
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290
Carbohidratos	21 g
Fibra	7 g
Azúcares	4 g
Proteína	5 g

Fuente de receta: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Fuente de imagen: Marge Perry

Sopa de Calabaza



Sirve: 6
Prep: 10-15 minutos | Cocinar: 20-25 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) hojas de nabo, drenada
- 1 lata (15 onzas) frijoles chili
- 1 lata (15 onzas) calabaza
- 1 taza agua
- 2 cucharadas aceite de canola o otro tipo de aceite
- 1/2 cucharadita pimienta, o al gusto



PREPARACIÓN

1. Calentar sartén sobre fuego medio-alto. Agrega aceite y deja que se caliente.
2. Agrega pimienta y cebolla al aceite caliente. Cocinar, siempre removiendo, por 5-7 minutos o hasta que la cebolla se suavice y se empiece a dorar en las esquinas.
3. Agrega hojas de nabo, frijoles chili, calabaza, y agua. Llevar a hervir y después baja el fuego para que hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que este espeso.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1 ¼ taza</i>	
Calorías	150
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos	21 g
Fibra	7 g
Azúcares	4 g
Proteína	5 g

Fuente de receta: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Fuente de imagen: Marge Perry

Pumpkin Peanut Butter Sandwich



Pumpkin Peanut Butter Sandwich



Serves: 2
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- ½ cup low-sodium canned pumpkin
- ½ cup creamy or crunchy peanut butter
- 4 slices whole wheat
- 1 medium banana, sliced

DIRECTIONS

1. Combine pumpkin and peanut butter in small bowl and mix together with fork or spoon until well blended.
2. Spread 1 tablespoon pumpkin peanut butter spread on each slice of bread.
3. Top 2 slices of bread with banana slices.
4. Top with the second slice of bread to make sandwiches.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 sandwich</i>	
Calories	590
Total fat	7 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	560 mg
Carbohydrates	54 g
Fiber	11 g
Sugars	18 g
Protein	25 g
Vitamin C	8 g
Calcium	106 mg

Note

Leftover pumpkin peanut butter spread can be stored in a tightly covered container not made from metal and refrigerated for up to 5 days.

Recipe source: Adapted from Verybestbaking.com

Image source: Loving It Vegan

Serves: 2
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- ½ cup low-sodium canned pumpkin
- ½ cup creamy or crunchy peanut butter
- 4 slices whole wheat
- 1 medium banana, sliced

DIRECTIONS

1. Combine pumpkin and peanut butter in small bowl and mix together with fork or spoon until well blended.
2. Spread 1 tablespoon pumpkin peanut butter spread on each slice of bread.
3. Top 2 slices of bread with banana slices.
4. Top with the second slice of bread to make sandwiches.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 sandwich</i>	
Calories	590
Total fat	7 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	560 mg
Carbohydrates	54 g
Fiber	11 g
Sugars	18 g
Protein	25 g
Vitamin C	8 g
Calcium	106 mg

Note

Leftover pumpkin peanut butter spread can be stored in a tightly covered container not made from metal and refrigerated for up to 5 days.

Recipe source: Adapted from Verybestbaking.com

Image source: Loving It Vegan

Sándwich de Mantequilla de Maní y Calabaza de Maní y Calabaza



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 2

Preparar: 10 minutos

INGREDIENTES

- ½ lata calabaza baja en sodio
- ½ taza mantequilla de maní suave o crujiente
- 4 pedazos de pan integral
- 1 plátano, picado

PREPARACIÓN

1. Combine mantequilla de maní con calabaza en un tazón pequeño y mezcle con un tenedor o cuchara hasta que este bien mezclado.
2. Esparcir 1 cucharada de mantequilla maní y calabaza sobre cada pedazo de pan.
3. Poner plátano encima de 2 pedazos de pan.
4. Cubrir esos pedazos con los otros 2 pedazos de pan para hacer un sándwich .

Nota

Si sobra mantequilla de maní y calabaza, puede guardar en un recipiente bien cubierto que no sea de metal en la refrigeradora hasta 5 días.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 sándwich</i>	
Calorías	590
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	560 mg
Carbohidratos	54 g
Fibra	11 g
Azúcares	18 g
Proteína	25 g
Vitamina C	8 g
Calcio	106 mg

Fuente de receta: Adaptado de
Verybestbaking.com

Fuente de imagen: Loving It Vegan

Sándwich de Mantequilla de Maní y Calabaza de Maní y Calabaza



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 2

Preparar: 10 minutos

INGREDIENTES

- ½ lata calabaza baja en sodio
- ½ taza mantequilla de maní suave o crujiente
- 4 pedazos de pan integral
- 1 plátano, picado

PREPARACIÓN

1. Combine mantequilla de maní con calabaza en un tazón pequeño y mezcle con un tenedor o cuchara hasta que este bien mezclado.
2. Esparcir 1 cucharada de mantequilla maní y calabaza sobre cada pedazo de pan.
3. Poner plátano encima de 2 pedazos de pan.
4. Cubrir esos pedazos con los otros 2 pedazos de pan para hacer un sándwich .

Nota

Si sobra mantequilla de maní y calabaza, puede guardar en un recipiente bien cubierto que no sea de metal en la refrigeradora hasta 5 días.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 sándwich</i>	
Calorías	590
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	560 mg
Carbohidratos	54 g
Fibra	11 g
Azúcares	18 g
Proteína	25 g
Vitamina C	8 g
Calcio	106 mg

Fuente de receta: Adaptado de
Verybestbaking.com

Fuente de imagen: Loving It Vegan

Pumpkin Smoothie



Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Blend:** 2 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 15 ounces) low-sodium pumpkin, chilled
- 1 can (12 ounces) evaporated low-fat milk, chilled
- 1 ½ cups orange juice
- 1 small banana, sliced
- ⅓ cup light brown sugar, packed
- 2 dozen ice cubes (if you like)
- 2 teaspoons ground cinnamon (if you like)



DIRECTIONS

1. Place pumpkin, evaporated milk, orange juice, banana, and sugar in blender.
2. Cover and blend until smooth.
3. If using ice, put ice in cup then pour mixture over ice. If using cinnamon, sprinkle on top.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
Calories	160
Total fat	1 g
Saturated Fat	1 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	70 mg
Carbohydrates	34 g
Fiber	3 g
Sugars	27 g
Protein	5 g
Vitamin C	26 g
Calcium	178 mg

Recipe source: Adapted from
Verybestbaking.com

Image source: Loving It Vegan

Pumpkin Smoothie



Serves: 6
Prep: 10 minutes | **Blend:** 2 minutes

INGREDIENTS

- 1 can (about 15 ounces) low-sodium pumpkin, chilled
- 1 can (12 ounces) evaporated low-fat milk, chilled
- 1 ½ cups orange juice
- 1 small banana, sliced
- ⅓ cup light brown sugar, packed
- 2 dozen ice cubes (if you like)
- 2 teaspoons ground cinnamon (if you like)



DIRECTIONS

1. Place pumpkin, evaporated milk, orange juice, banana, and sugar in blender.
2. Cover and blend until smooth.
3. If using ice, put ice in cup then pour mixture over ice. If using cinnamon, sprinkle on top.

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
Calories	160
Total fat	1 g
Saturated Fat	1 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	70 mg
Carbohydrates	34 g
Fiber	3 g
Sugars	27 g
Protein	5 g
Vitamin C	26 g
Calcium	178 mg

Recipe source: Adapted from
Verybestbaking.com

Image source: Loving It Vegan

Batido de Calabaza



Sirve: 6
Prep: 10 minutos | **Licuar:** 2 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) calabaza bajo en sodio, enfriada
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada baja en grasa, enfriada
- 1 ½ tazas jugo de naranja
- 1 plátano, cortado
- ⅓ taza azúcar rubia
- 2 docenas hielo (si deseas)
- 2 cucharaditas canela en polvo (si deseas)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	160
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	70 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	3 g
Azúcares	27 g
Proteína	5 g
Vitamina C	26 g
Calcio	178 mg

Fuente de receta: adaptado de
Verybestbaking.com

Fuente de imagen: Loving It Vegan

Batido de Calabaza



Sirve: 6
Prep: 10 minutos | **Licuar:** 2 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) calabaza bajo en sodio, enfriada
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada baja en grasa, enfriada
- 1 ½ tazas jugo de naranja
- 1 plátano, cortado
- ⅓ taza azúcar rubia
- 2 docenas hielo (si deseas)
- 2 cucharaditas canela en polvo (si deseas)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	160
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	70 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	3 g
Azúcares	27 g
Proteína	5 g
Vitamina C	26 g
Calcio	178 mg

Fuente de receta: adaptado de
Verybestbaking.com

Fuente de imagen: Loving It Vegan