



Pudín de Calabaza

¡Un postre realmente "fresco"!

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de calabaza
- ½ cucharadita de especia de calabaza
- 1 ½ tazas de leche baja en grasa
- 1 paquete de 3.5 onzas de pudín instantáneo de vainilla



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija para mezclar grande, mezcle la calabaza y la especia de calabaza juntas con una cuchara de madera.
2. Lentamente revuelva la leche adentro y mézclelo bien.
3. Agregue la mezcla del pudín instantáneo y revuélvalo lentamente por un minuto hasta que se espese.
4. Refrigérela hasta que sea tiempo de servirlo.



Consejos Útiles: Las listas de compra ahorran tiempo y dinero en la tienda. Hay dos clases de mezclas para pudines - instantáneo y esos que se pueden cocinar. Para esta receta, asegúrese de poner el pudín instantáneo en su lista.



Consejos de Seguridad: Escoja las latas que no estén golpeadas, rajadas, oxidadas o con tapas golpeadas. Acuérdese de lavar las tapas de las latas antes de abrirlas. La seguridad en la comida es aún más importante inclusive antes de abrir la lata.

Pumpkin Pudding

A real "cool" dessert!

Ingredients:

- 1 can (15-ounce) pumpkin
- ½ teaspoon pumpkin pie spice
- 1 ½ cups low fat milk
- 1 package (3.5-ounce) instant vanilla pudding



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a large mixing bowl, mix pumpkin and pumpkin spice together with a wooden spoon.
2. Slowly stir in milk and mix well.
3. Add instant pudding mix and stir slowly for about one minute until it thickens.
4. Refrigerate until serving time.



Helpful Hints: Shopping lists save time and money at the store. There are two kinds of dry pudding mixes - instant and those that must be cooked. For this recipe, be sure you put instant pudding on your list.



Safety Tips: Choose cans that don't have dents, cracks, rust or bulging lids. Remember to wash the can top before opening. Food safety is important even before you open the can.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 10	
Calorías 110		% Valor Diario*	
Grasa Total 1g			1%
• Grasa Saturada 0.5g			3%
Colesterol 5mg			1%
Sodio 270mg			11%
Carbohidrato Total 24g			8%
• Fibra Dietética 2g			8%
• Azúcares 21g			
Proteína 3g			
Vitamina A 220%	•	Vitamina C 6%	
Calcio 10%	•	Hierro 6%	

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g
• Grasa Saturada	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
• Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Amount Per Serving		Calories from Fat 10	
Calories 110		% Daily Value*	
Total Fat 1g			1%
Saturated Fat 0.5g			3%
Cholesterol 5mg			1%
Sodium 270mg			11%
Total Carbohydrate 24g			8%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 21g			
Protein 3g			
Vitamin A 220%	•	Vitamin C 6%	
Calcium 10%	•	Iron 6%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- vasija para mezclar grande
- cucharas de medidas
- taza de medidas
- cuchara de madera
- espátula plástica

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Pudín de Calabaza
- galletas de jengibre

Kids' Tool Kit

- Large mixing bowl
- Measuring spoons
- Measuring cup
- Wooden spoon
- Rubber spatula

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Pumpkin Pudding
- Gingersnap cookies

Fuente: *Libros de Cocina*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Condado de Saline. El libro sugerido para esta actividad de cocina es: *Calabaza, Calabaza* por Jeanne Titherington

Source: *Book Cooks*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County. Suggested book for this cooking activity: *Pumpkin, Pumpkin* by Jeanne Titherington

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.