



# PUMPKIN PIE SMOOTHIE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 2

## INGREDIENTS

- 2/3 cup canned pumpkin or sugar pumpkin\* purée
- 1/2 medium bananas
- 1 cup vanilla soy milk or 1% milk
- 1 Tbsp. honey
- 1/2 tsp pumpkin pie spice
- 1/2 tsp cinnamon



\*To roast a sugar pumpkin, preheat oven to 375°F. Slice off stem, cut pumpkin in half lengthwise, and scoop out seeds with sharp spoon. Place pumpkin face down on a baking pan lined with parchment paper. Bake uncovered for 30-45 minutes, or until you can easily poke a fork through the pumpkin. Allow pumpkin to cool and then scoop out of shell. Blend flesh in a blender to create a purée.

## PREPARATION

1. Pour in the milk and the honey into the blender.
2. Then add the pumpkin purée and the banana.
3. Add the cinnamon and pumpkin pie spice and blend. Add more milk until desired consistency.

## SOURCE

Shugarysweets.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size (245g)**

Amount per serving  
**Calories 150**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 50mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 19g	
Includes 8g Added Sugars	<b>16%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 176mg	<b>15%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 268mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# BATIDO DE CALABAZA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 2

## INGREDIENTES

- 2/3 taza lata de calabaza o puré de calabaza de azúcar\*
- ½ mediano plátano
- 1 taza leche de soja de vainilla o leche 1%
- 1 cucharada miel
- ½ cucharadita especia de calabaza
- ½ cucharadita canela



\*Para cocinar calabaza de azúcar, precalentar el horno a 375 F. Corte el tallo y la calabaza a la mitad a lo largo y sacar las semillas con una cuchara afilado. Coloque la calabaza boca abajo en una bandeja para hornear que este forrado con papel pergamino. Hornee descubierto por 30-45 minutos, o hasta que usted pueda empujar un tenedor fácilmente a través de la calabaza. Permite que se enfríe y después cucharee afuera de la cascara. Mezcla en una licuadora para crear un puré.

## PREPARACIÓN

1. Anadir la leche y miel en una licuadora.
2. Después añade el puré de calabaza y plátano
3. Añade la canela y especia de calabaza y mezcla hasta que la consistencia deseada.

## FUENTE

Shugarysweets.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(245g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 50mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 19g	
Includes 8g Added Sugars	<b>16%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 176mg	<b>15%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 268mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés