



PUMPKIN PIE QUINOA PARFAIT

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 30 minutes

SERVING SIZE: 1 ¼ cup

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 cup non-fat Greek yogurt
- 1/3 cup pumpkin puree
- 1 teaspoon pumpkin spice
- ½ teaspoon cinnamon
- 4 cinnamon graham crackers, crushed (about ½ cup)
- ½ cup dry quinoa (about 1 cup cooked)
- 2 tablespoons roasted pecans or walnuts, roughly chopped



PREPARATION

1. Prepare quinoa according to directions below. Once cooked, season with cinnamon and let cool.
2. Fill the bottom of 2 glasses with ¼ cup of crushed graham crackers each.
3. Mix the yogurt, pumpkin puree, and pumpkin spice together. Spoon ½ cup of the yogurt pumpkin mix on top of the crumbs.
4. Add ½ cup of the cooled quinoa atop of the yogurt mix in cup then top with remaining yogurt mix. Garnish with roasted nuts.

To cook quinoa, rinse 1/2 cup of uncooked quinoa and drain. Place rinsed quinoa in a small pot. Add 1 cup water and bring to a boil. Once boiling, lower heat to low, cover quinoa and let simmer for 25 minutes. Remove from heat and let sit for 5 minutes. Remove lid and fluff quinoa with a fork. 1 cup of dry quinoa yields 3 cups cooked.

SOURCE

www.howsweeteats.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1.25 cups
Amount per serving	
Calories	280
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 163mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 372mg	8%

*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. Rev12/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POSTRE DE CALABAZA Y QUINOA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 ¼ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego, sin grasa
- 1/3 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de especia de calabaza
- ½ cucharadita de canela molida
- 4 galleta graham, molida (alrededor de ½ taza)
- ½ taza de quínoa seca (alrededor de 1 taza cocida)
- 2 cucharadas de nueces tostadas o nueces de castilla, picados



PREPARACIÓN

1. Prepare la quínoa de acuerdo a las indicaciones. Una vez cocida, sazone con canela y deje enfriar.
2. Llene la parte inferior de 2 vasos con ¼ de taza de galletas graham molidas.
3. Mezcle el yogur, el puré de calabaza y la especia de calabaza. Ponga ½ taza de la mezcla de yogur y calabaza sobre las galletas.
4. Añadir ½ taza de la quínoa sobre la mezcla de yogur y calabaza en el vaso y cubra con el resto del yogur. Adorne con las nueces.

Para cocinar la quínoa, lave 1/2 taza de quínoa cruda y escurrir. Coloque quínoa en una olla de tamaño pequeño. Añada 1 taza de agua y hierva. Una vez hirviendo, baje el fuego bajo, tape y deje cocer a fuego lento por 25 minutos. Retire del fuego y deje reposar por 5 minutos. Retire la tapa y ligeramente revuelva con un tenedor. 1 taza de quinoa seca produce 3 tazas cocidas.

FUENTE

www.howsweeteats.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1.25 cups

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 85mg 4%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 163mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 372mg 8%

*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 12/18

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