



# BUTTERNUT SQUASH SMOOTHIE

**PREP TIME:** 5 minutes

**COOK TIME:** 30 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 3

## INGREDIENTS

- 1 cup cooked butternut squash\*
- 1 frozen banana, chopped
- ¾ cup nonfat milk (or milk alternative)
- 1 tablespoon maple syrup
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground ginger
- ½ teaspoon vanilla extract
- 1/8 teaspoon ground nutmeg



## PREPARATION

1. Put all ingredients in the blender and blend until smooth.

\*To cook butternut squash, preheat oven to 400 F. Cut squash in half lengthwise and scoop out the seeds. Place squash face down on a baking pan and put a little water in the pan. Bake uncovered for 25-30 minutes, or until you can easily poke a fork through the squash. Allow squash to cool and then scoop out of shell.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 97, Total Fat 0g, Carbohydrates 22g, Fiber 4g, Protein 4g, Sodium 35mg, Cholesterol 1mg.

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<http://happyhealthymama.com/2012/09/butternut-squash-smoothie.html>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17  
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:** 30 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 cup

**PORCIONES:** 3

## INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza cocida \*
- 1 plátano congelado, cortado
- ¾ taza leche sin grasa (o su leche favorita)
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela, molida
- ¼ cucharadita de jengibre, molida
- ½ cucharadita de vainilla
- 1/8 cucharadita de nuez moscada, molida



## PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que esté suave.

**\*\*Para cocinar la calabaza,** precalentar el horno a 400°F. Corte la calabaza por la mitad longitudinalmente y sácale las semillas. Coloque las mitades de calabaza con la cara hacia abajo sobre una lámina para hornear y coloque un poco de agua en la lámina. Cocinar destapado durante 25-30 minutos, o hasta que usted fácilmente puede meter un tenedor en la calabaza. Permita que la calabaza se enfríe y luego separe la carne de la cascara.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 97, Grasa Total 0g, Carbohidratos 22g, Fibra 4g, Proteína 4g, Sodio 35mg, Colesterol 1mg.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

<http://happyhealthymama.com/2012/09/butternut-squash-smoothie.html>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

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