

Pudín de Calabaza

6 porciones

Los lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteína y vitaminas que ayudan a fortalecer los huesos y dientes. El calcio también mantiene los nervios, el corazón y los músculos saludables y puede ayudar o estabilizar su presión sanguínea.



- 1 paquete (5.1 onzas) de mezcla instantánea de pudín de vainilla, regular o sin azúcar
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- 1 ½ tazas de crema batida (whipped topping)
- 1 cucharadita de canela en polvo

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, mezcle el pudín y la leche con una batidora eléctrica por 1 a 2 minutos.
3. Añada la calabaza a la mezcla de pudín. Revuelva por cucharadas la crema batida. Mezcle bien.
4. Añada la canela y mezcle bien.
5. Enfriar hasta servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 190, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 3g, Colesterol 5mg, Sodio 410mg, Total de carbohidratos 38g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 34g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 4g, Calcio 15%, Hierro 6%.