

# Crema para Untar de Calabaza

Preparación: 5 min

Porciones: 12

Tamaño de la porción: 1/4  
de taza



## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza ("pumpkin puree" en inglés)
- 1 taza de yogur griego
- 1-2 cucharaditas de especia "pumpkin spice"
- 1/4 taza de jarabe de maple

## Instrucciones

1. En un tazón grande, combine la calabaza, el yogur, el jarabe de maple y las especias.
2. Revuelva hasta que todo esté completamente mezclado.
3. Sirva con rodajas de manzana.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Receta adaptada de Food Hero: [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

