

Pudín de Calabaza

6 porciones

- 1 (5.1 onzas) caja de pudín instantáneo, sabor vainilla, regular o sin azúcar
- 2 tazas de leche baja en grasa (low-fat)
- 1 (15 onzas) lata de puré de calabaza
- 4 onzas de crema batida baja en grasa (whipped cream/light)
- 1 cucharadita de canela en polvo

1. En un recipiente mediano, mezcle el pudín y la leche con un batidor eléctrico de 1 a 2 minutos.
2. Añada la calabaza a la mezcla del pudín. Añada la crema y revuelva.
3. Añada la canela y mezcle bien.
4. Enfríe hasta servir.

Datos de Nutrición por Porción: Calorías 190, Grasa Total 3.5 g (6% VD), Grasa Saturada 3 g (14% VD), Colesterol 5 mg (1% VD), Sodio 410 mg (17% VD), Total Carbohidratos 38 g (13% VD), Fibra Dietética 2 g (9% VD), Azúcares 34 g, Proteína 4 g, Vitamina A 220%, Vitamina C 4%, Calcio 15%, Hierro 6%.



Solo 1 de cada 10 adultos en los Estados Unidos come las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras.

(Origen: CDC)

En un esfuerzo para mejorar esta estadística, el 'Community Nutrition Partnership Council' (CNPC) esta promoviendo, la campaña de "Pick a Better Snack" para aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska. Esta campaña se creó en Iowa, pero el CNPC la adaptó para ayudar a cubrir las necesidades de Nebraska. El CNPC está compuesto por profesionales de nutrición a través de todo el estado de Nebraska que tienen interés en mejorar la salud de las personas con un presupuesto limitado. Con su ayuda esperamos hacer llegar nuestro mensaje a más personas y así aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska.



Origen: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>

Fundada por el Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos 2008.

EL GRUPO AMARILLO/ANARANJADO

Comer una variedad de frutas y verduras del grupo **AMARILLO/ANARANJADO** puede ayudar a mantener saludable su sistema inmunológico, sus ojos y su corazón. ¡También puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



Frutas

AMARILLO/ANARANJADO

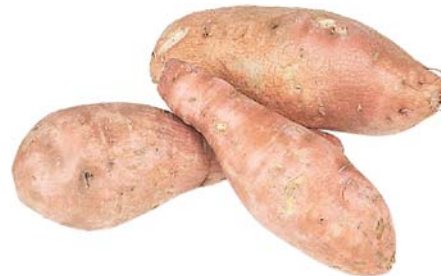


- Albaricoques
- Melón
- Toronja o Pomelo
- Limones
- Mangos
- Nectarinas
- Naranjas
- Papayas
- Duraznos
- Caqui/Palo Santo/Zapote o Mamey
- Piñas
- Mandarinas
- Manzanas Amarilla
- Peras Amarillas

Verduras

AMARILLO/ANARANJADO

- Calabacín
- Zanahorias
- Calabazas
- Nabo Amarillo
- Maíz
- Camote
- Betabel o Remolacha Amarilla
- Chile Morrón Amarillo o Pimentón Amarrillo
- Plátano Amarillo
- Tomate Amarillo
- Calabaza



Frijoles y Granos

AMARILLO/ANARANJADO

- Lentejas Amarillas
- Alverja Chícharo Amarillo



¡Recuerde incluir en sus comidas una variedad de frutas y verduras de diferentes colores!