

Pumpkin Pie Smoothie

What you need:

Utensils:

- Blender
- Can Opener
- Measuring Cups
- Measuring Spoons

Ingredients:

- 1 15-ounce can 100% pure pumpkin
- 1 8-ounce can evaporated fat free milk, chilled
- 1 8-ounce container vanilla low fat or fat free yogurt
- 1 cup 100% orange juice
- 1 banana
- ¼ teaspoon nutmeg (optional)
- 6-8 ice cubes

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Combine all ingredients in blender and cover.
3. Blend until mixture is smooth.
4. Serve immediately

Prep Time: 5minutes

Cost per serving: \$0.42

Nutrition Facts

Serving Size 8 oz (236g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 85mg 4%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 20g

Protein 6g

This is a fun dessert that children will enjoy making.
 Talk with them about the names of the different foods.



Licuada de Calabaza

Lo que necesita:

Utensilios:

- Licuadora
- Abrelatas
- Tazas par medir
- Cuchara par medir

Ingredientes:

- 1 lata (15oz) de calabaza 100%
- 1 lata (8oz) de leche evaporada baja en grasa, enfriado
- 1 contenedor (8 oz) de yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa
- 1 taza de jugo de naranja 100%
- 1 plátano
- ¼ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 6-8 cubitos de hielo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
3. Mezcla hasta que la consistencia suave.
4. Sirva inmediatamente.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.42

Datos Nutricionales			
Tamaño por Ración 8 onza (236g)			
Porciones en el paquete 6			
Cantidad por Ración			
Calorías	130	Calorías de Grasa	5
		% Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Acido Graso <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	85mg		4%
Carbohidratos Total	26g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azucares	20g		
Proteínas	6g		
Vitamina A	230%	Vitamina C	45%
Calcio	20%	Hierro	6%

Este es un postre que a sus niños les gustaría hacer. Hable con ellos sobre los nombres de los diferentes alimen-



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.