



Canned Pumpkin 5 Ways



Soup

Try something new for lunch or dinner. Add canned pumpkin to chicken or vegetable broth along with some garlic and onion. Serve with a salad or sandwich on whole grain bread!

Pancakes

Add canned pumpkin to pancake mix to boost nutrition. Spice it up with some cinnamon for a delicious breakfast everyone will be sure to love! Top with low-fat yogurt, a drizzle of honey, or chopped nuts.



Pasta

Add canned pumpkin and spices like nutmeg, garlic powder, and a pinch of salt and pepper to pasta dishes to make a flavorful sauce. Try adding pumpkin to canned tomato sauce, a jar of pasta sauce, or to cooked rice.

Curry

Create a satisfying, one-pot meal with canned foods. Spice up drained, canned chickpeas with garlic powder, cumin, and curry powder. Add to a large pot along with equal amounts of canned pumpkin, low-fat milk and vegetable or chicken broth. Serve your pumpkin curry over cooked rice or pasta!



Oatmeal

Make this hearty breakfast and feel full all morning long. Add some canned pumpkin and a sprinkle of cinnamon or pumpkin pie spice to cooked oatmeal. Top with sliced bananas or a spoonful of applesauce.



Calabaza En Lata

5 Opciones



Sopa

Pruebe algo nuevo para el almuerzo o la cena. Añada calabaza en lata al caldo de pollo o verdura junto con un poco de ajo y cebolla. ¡Sírvalo con una ensalada o con un sándwich con pan integral!

Panqueques

Añada calabaza en lata a la mezcla de panqueque para reforzar la nutrición. Déle un toque de canela para obtener un delicioso desayuno que fascinará a todos. Ponga encima un poco de yogurt bajo en grasa, un chorrito de miel o nueces picadas.



Pasta

Añada calabaza en lata y especias como nuez moscada, ajo en polvo y una pizca de sal y pimienta a los platos de pasta para preparar una sabrosa salsa. Pruebe a añadir calabaza a la salsa de tomate, un frasco de salsa para pasta o al arroz cocido.

Curry

Prepare una comida gratificante con alimentos en lata. Déle más sabor a garbanzos escurridos con ajo en polvo, comino y curry en polvo. Añada todo eso a una olla grande con cantidades iguales de calabaza en lata, leche baja en grasa y caldo de pollo o verduras. ¡Sirva el curry de calabaza sobre pasta o arroz cocido!



Avena

Prepare este sano desayuno y siéntase saciado toda la mañana. Añada un poco de calabaza en lata y una pizca de canela o condimento para el pastel de calabaza a la avena cocida. Combínelo con rodajas de bananas o una cucharada de compota de manzana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.