



Cucharitas de Calabaza con Sabor a Cacahuete

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.17

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para batir
- Tazón para mezclar
- Cuchillo y tabla para cortar

Ingredientes:

- ½ taza de calabaza enlatada
- ½ taza de crema de cacahuete, cremosa
- 2 cucharadas de miel
- ¼ de cucharadita de canela
- 2 cucharadas de cacahuates picados

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Combine la calabaza, la crema de cacahuete, la miel y la canela; revuelva bien.
3. Ponga la mezcla a enfriar.
4. Antes de servir el dip, agréguele cacahuates.
5. Sírvalo con rebanadas de fruta o verdura, como manzana, apio, o zanahorias.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 2 cucharadas	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa total 9g	14%
Grasa saturada 2g	10%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 75mg	3%
Total de carbohidratos 9g	3%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 6g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 2%
Calcio 2%	Hierro 4%