

Niños Sanos, Familia Sana

Atole de Calabaza



Rinde: 14 porciones de 1/2 cup cada una

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de leche, 1% grasa
- 1 lata de puré de calabaza (15 onzas)
- 1 lata (12 onzas) de leche evaporada, 2% grasa
- ½ taza de piloncillo
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de nueces (opcional**)

Instrucciones:

- 1) En una cacerola, caliente 4 tazas de leche a fuego medio.
 - 2) En una licuadora, mezcle el puré calabaza con la leche evaporada, el piloncillo y las especias.
 - 3) Añada el puré de calabaza a la leche tibia. Revuelva hasta que estén bien mezclados. Continúe cocinando hasta que se caliente.
 - 4) Vierta la mezcla en tazas. Para decorar, agregue nueces.
- **Precaución: niños menores de 3 años no deben comer nueces.

Nota: Se puede sustituir canela morena por el piloncillo.



Nutrition Facts

Serving Size (135g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 25

% Daily Value*

Total Fat 3g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 14g

Protein 5g

Vitamin A 100% • Vitamin C 4%

Calcium 15% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .