

# Crema para untar de calabaza

Preparación: 5 min  
Rinde 3 tazas

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza (“pumpkin puree” en inglés)
- 1 taza de yogur griego
- 1/4 taza de jarabe de maple
- 1-2 cucharaditas de especia “pumpkin pie spice”



## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. En un tazón grande, combine la calabaza, el yogur, el jarabe de maple y las especias.
2. Revuelva hasta que todo esté completamente mezclado.
3. Sirva con rodajas de manzana.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Receta adaptada de Food Hero: [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.