



## ways to use canned pumpkin

**Buy 100% pumpkin puree.**

*Try these easy ways to add nutrition  
and flavor to your meals!*

### Stir a few spoonfuls into:

- spaghetti sauce
- cheese sauce while making macaroni and cheese
- chili or soup
- oatmeal
- pancake batter

**Make a healthy  
snack or dessert!**

Mix  $\frac{1}{4}$  cup pumpkin  
puree into 1 cup  
vanilla yogurt.  
Sprinkle with cinnamon.



## más formas de usar la calabaza en lata

**Compre puré 100% de calabaza.**

*Pruebe estas formas sencillas de añadir  
nutrición y sabor a las comidas.*

### Agregue unas cuantas cucharadas en:

- la salsa para spaghetti
- la salsa de queso al hacer macarrones con queso
- el chile o la sopa
- la avena
- la masa de panqueques

**¡Prepare una  
merienda o un  
postre saludables**

Mezcle  $\frac{1}{4}$  de taza de  
puré de calabaza en  
1 taza de yogur de vainilla.  
Espolvoree con canela.

