nubites™ No. 503

nutrition tips for today's families



add to mac & cheese

ways to use canned pumpkin



stir into pancake batter or mix into oatmeal

Canned pumpkin tips

- **Buy 100% pure pumpkin puree** *(not pumpkin pie mix)*.
- **Stir 2 to 4 tablespoons** into everyday meals and snacks.
- **Freeze extra puree** in ice cube trays for up to 3 months.



swirl into yogurt

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

nubites™ No. 503

nutrition tips for today's families en Español



añadir a los macarrones con queso

cómo usar la calabaza enlatada



mezcle con la masa de panqueques o mezcle con avena

Usos para la calabaza enlatada

- **Compre puré 100% de calabaze** *(no mezcla de pastel de calabaza)*.
- **Mezcle de 2 a 4 cucharadas** con las comidas y bocadillos diarios.
- **Congele el puré** sobrante en una bandeja de cubitos de hielo hasta por 3 meses.



mezclar con el yogur

nutrition matters® nutrition education that matters

© **Nutrition Matters, Inc.** All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.