



✓ **FILLING**

✓ **TASTY**

✓ **EASY TO COOK
& BAKE WITH**

All About **PUMPKIN**

Do you love pumpkin?! We sure do at LPS Nutrition Services which is why we want to share these fun facts and recipes with you!

Crustless Pumpkin Pie

Yield: 16 servings

Ingredients:

6 TBSP Butter
1 ½ Cup All-purpose Flour
½ TBSP Baking Powder
½ tsp Salt
1 TBSP Cinnamon
½ tsp Cloves
1 tsp Nutmeg
1 ½ Cup Sugar
3 Eggs
1 – 29 oz can Pumpkin
2 ½ Cup Milk
1 TBSP + 1 tsp Vanilla

Instructions:

Allow the butter to soften at room temperature. Mix the flour, baking powder, salt, cinnamon, nutmeg, and cloves. In a separate bowl, beat together the butter, eggs, and sugar until smooth. Mix the pumpkin, milk, and vanilla into the sugar mixture. Add the dry ingredients to the wet ingredients and mix well. Pour into a 9 x 13 casserole dish. Cover and bake at 350 degrees for an hour and 10 min.

Pumpkin Bread

Yield: 2 loaves

Ingredients:

Butter and flour for the pan
3 ½ Cups of all-purpose flour
3 Cups Sugar
1 Cup Vegetable Oil
4 Eggs, Lightly Beaten
2 Cups Pumpkin Puree
2 tsp Salt
2 tsp Baking Soda
1 tsp Baking Powder
1 tsp Nutmeg
1 ½ tsp Cinnamon
½ tsp Cloves
2/3 Cup Water

Instructions:

Butter and flour two 9 X 5 in loaf pans. Whisk together the sugar and oil until well combined. Add eggs and pumpkin and whisk until well combined. Combine the flour, salt, baking soda, baking powder, nutmeg, cinnamon, and cloves. Add half of the dry ingredients to the wet and mix to combine. Add half the water and stir to combine. Repeat with the remaining dry ingredients and water. Divide the batter between the two pans and bake at 350 degrees for one hour until a toothpick comes out clean. Allow the bread to cool in the pans for ten min, remove from pans, and allow to cool completely before cutting. * If you want an extra treat, add 1 cup of chocolate chips to the dry ingredients.

Pumpkin Spice Parfait

Yield: 5 servings

Ingredients:

2.5 Cups Pumpkin
5 Cups of Vanilla Yogurt
1 TBSP + 1 tsp Vanilla Extract
1 TBSP + 1/8 tsp Sugar
¾ tsp Cinnamon
1/8 tsp Nutmeg
1 ¼ Cups Granola

Instructions:

Mix 2.5 cups of pumpkin with 2.5 cups of vanilla yogurt and the spices. Divide the pumpkin mixture into 5 cups (about 1 cup of pumpkin mixture per cup). Top with ½ cup of vanilla yogurt and ¼ cup of granola.

Did you know?

Pumpkins are part of the squash family.

The largest pumpkin pie weighed 3,699 pounds!

Pumpkin is a great source of beta-carotene. Beta-carotene is an antioxidant that keeps our eyes and immune system healthy AND gives pumpkins their pretty orange color!





✓ **LLENADORES**

✓ **DELICIOSO**

✓ **FÁCIL DE PREPARAR
Y HORNEAR**

Todo Sobre CALABAZA

¿Amas la calabaza? Lo hacemos en LPS Nutrition Services, por lo que queremos compartir estos datos divertidos y recetas con usted.

Pastel de calabaza sin corteza

Raciones: 16

Ingredientes:

6 TBSP Mantequilla
1 ½ Copa Harina común
½ TBSP Levadura en polvo
½ tsp Sal
1 TBSP Canela
½ tsp Clavos de olor
1 tsp Nuez moscada
1 ½ Copa Azúcar
3 Huevos
1 – 29 oz lata Calabaza
2 ½ Copa Leche
1 TBSP + 1 tsp Vainilla

Instrucciones:

Deje que la mantequilla se ablande a temperatura ambiente. Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal, la canela, la nuez moscada y el clavo de olor. En un tazón separado, bate la mantequilla, los huevos y el azúcar hasta que estén suaves. Mezcle la calabaza, la leche y la vainilla en la mezcla de azúcar. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcle bien. Vierta en un plato de cazuela de 9 x 13. Cubra y hornee a 350 grados durante una hora y 10 min.

Pan de calabaza

Raciones: 2 panes de pan

Ingredientes:

Mantequilla y harina para la sartén
3 ½ Copa Harina común
3 Copa Azúcar
1 Copa Aceite vegetal
4 Huevos ligeramente batidos
2 Copa Puré de calabaza
2 tsp Sal
2 tsp Bicarbonato
1 tsp Levadura en polvo
1 tsp Nuez moscada
1 ½ tsp Canela
½ tsp Clavo
2/3 Copa Agua

Instrucciones:

Mantequilla y harina dos bandejas de pan de 9 x 5 pulg. Bata el azúcar y el aceite hasta que estén bien combinados. Añada los huevos y la calabaza y bata hasta que estén bien combinados. Combine la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la nuez moscada, la canela y los clavos. Añada la mitad de los ingredientes secos a la humedad y mézclelos para combinarlos. Añada la mitad del agua y revuelva para combinar. Repita con los ingredientes secos restantes y agua. Divida la masa entre las dos cacerolas y hornee a 350 grados durante una hora hasta que un palillo salga limpio. Deje que el pan se enfríe en las cacerolas durante diez minutos, quítelo de las cacerolas y deje que se enfríe completamente antes de cortarlo.

Parfait de Yogur y Calabaza

Raciones: 5

Ingredientes:

2.5 Copa Calabaza
5 Copa Yogur de Vainilla
1 TBSP + 1 tsp Vainilla
1 TBSP + 1/8 tsp Azúcar
¾ tsp Canela
1/8 tsp Nuez moscada
1 ¼ Copa Granola

Instrucciones:

Mezcle 2.5 tazas de calabaza con 2.5 tazas de yogur de vainilla y las especias. Divida la mezcla de calabaza en 5 tazas (aproximadamente 1 taza de mezcla de calabaza). Cumbre con taza de la vainilla y taza de granola.

¿Sabías?

¡El pastel de calabaza más grande pesaba 3,699 libras!

La calabaza es una gran fuente de betacaroteno. El betacaroteno es un antioxidante que mantiene sanos nuestros ojos y el sistema inmunológico Y da a las calabazas su bonito color naranja.