



PUMPKIN FRUIT DIP

Ingredients

- 1 can (15 ounce) pumpkin (about 1 $\frac{3}{4}$ cups cooked pumpkin)
- 1 cup low-fat ricotta cheese or plain yogurt or low-fat cream cheese
- $\frac{3}{4}$ cup sugar
- 1 $\frac{1}{2}$ teaspoons cinnamon
- $\frac{1}{2}$ teaspoon nutmeg



Preparation;

1. In a large bowl, combine pumpkin, ricotta cheese or yogurt or cream cheese, cinnamon and nutmeg. Add sugar a little at a time to reach desired sweetness. Stir until smooth.
2. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Squash provides numerous health benefits that may help reduce the risk of many diseases, including heart and respiratory disease, cancer, diabetes and arthritis.





DIP DE CALABAZA

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza tipo "pumpkin" (aproximadamente 1 $\frac{3}{4}$ tazas de calabaza cocida)
- 1 taza de queso ricotta bajo en grasa o yogur sin sabor o queso crema bajo en grasa
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada



- PREPARACION

1. EN UN TAZÓN GRANDE, COMBINE LA CALABAZA TIPO "PUMPKIN", QUESO RICOTTA O YOGUR, AZÚCAR, CANELA Y NUEZ MOSCADA. REVUELVA HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ COMPLETAMENTE SUAVE.
2. REFRIGERE LO QUE SOBRE DENTRO DE LAS SIGUIENTES 2 HORAS.

La calabaza brinda numerosos beneficios para la salud que pueden ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades, incluidas las enfermedades cardíacas y respiratorias, el cáncer, la diabetes y la artritis.

