



Pumpkin Dip

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 15

Serving size: 2 tablespoons

Cost: \$5.10 per recipe, \$0.34 per serving

Ingredients

- 1 (8 ounce) package light cream cheese (Neufchâtel)
- 1 cup low-fat plain yogurt
- 1 (15 ounce) can pumpkin, yams, or squash
- ½ cup confectioners sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon ground ginger
- 2 apples, sliced

Directions

- 1) Beat cream cheese, yogurt, and pumpkin in large bowl until smooth.
- 2) Add sugar, cinnamon, and ginger. Mix well.
- 3) Cover and refrigerate for 1 hour.
- 4) Serve with apple slices.

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	2%
Vitamin A 148mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

If you eat yogurt often, buy a larger container. It is often cheaper than individual cups.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Dip de Calabaza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 15

Tamaño de porción: 2 cucharadas

Costo: \$5.10 por receta, \$0.34 por porción

Ingredientes

- 1 paquete (8 onzas) queso crema "light" (Neufchâtel)
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- 1 lata (15 onzas) calabaza o batata
- ½ taza azúcar glas (confectioner's sugar)
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita jengibre en polvo
- 2 manzanas rebanadas

Preparación

- 1) En un tazón, bata el queso crema, el yogurt y la calabaza hasta que estén bien mezclados.
- 2) Eche el azúcar, canela y jengibre. Mezcle bien.
- 3) Cúbrela y meta al refrigerador por 1 hora.
- 4) Sirva con rodajas de manzana.

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	2 tablespoons
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	2%
Vitamin A 148mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Si come yogurt frecuentemente, compre un contenedor más grande. A menudo es más barato que los envases individuales.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pastinha de Abóbora

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 15

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Custo: \$5.10 por receita, \$0.34 por porção

Ingredientes

- 1 pacote (8 onças) de cream cheese light (Neufchâtel)
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 lata (15 onças) de abóbora ou batata-doce
- ½ copo de açúcar de confeitiro
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 maçãs fatiadas

Modo de Preparo

- 1) Bata o cream cheese, o iogurte e a abóbora em uma tigela grande até ficar homogêneo.
- 2) Adicione açúcar, canela e gengibre. Misture bem.
- 3) Cubra e leve à geladeira por 1 hora.
- 4) Sirva com fatias de maçã.

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size 2 tablespoons

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 9g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 49mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 67mg 2%

Vitamin A 148mcg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Se você come iogurte com frequência, compre um pote maior. Geralmente é mais barato do que potes individuais.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.