



# 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, batata o camote
- 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.