

Easy Pumpkin Puree



Preparation:

1. Remove the stem, cut the pumpkin in half. Scoop out the seeds- these can be roasted later!
2. Remove the pulp and cut the pumpkin into 4 pieces so that it can easily fit in a microwave-safe bowl.
3. Microwave, covered, for 12-14 minutes or until softened.
4. Once the pumpkin is soft, remove it from the microwave and allow it to cool. Take the skin off with a fork.
5. Now, use a potato masher, blender, or fork to mash the pumpkin. Store for up to 4 weeks in the refrigerator or freeze for up to six months!



RECIPE Pumpkin Oat Muffins



Servings: 12 muffins

Prep time: 5 minutes

Cook time: 20 minutes

1 cup oats

1 cup pumpkin puree,
canned or home-prepared

1/2 cup milk

1 large egg

1 teaspoon vanilla

4 tablespoons vegetable oil

1/3 cup sugar

3/4 cup whole wheat flour

1 teaspoon baking powder

1/2 teaspoon baking soda

1 teaspoon cinnamon

1/4 teaspoon salt

Optional:

2 tablespoons pumpkin
seeds

Preparation:

1. Preheat oven to 375 degrees. Line a 12 cup muffin tin with liners or grease the muffin cups. Set aside.
2. In a medium bowl, stir together the oats, pumpkin, milk, egg, vanilla, and sugar. Set aside.
3. In a large bowl, whisk together the flour, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. Make a well in the center and pour in the pumpkin mixture. Stir until just combined. (don't overmix or the muffins will be dense and dry).
4. Distribute the batter evenly among the 12 muffin cups. Top with roasted pumpkin seeds if desired. Bake for 15-20 minutes until a toothpick inserted in the center comes out clean.
5. Let cool, serve and enjoy!



Puré de calabaza



Preparación:

1. Quite el tallo, corte la calabaza, por la mitad y con una cuchara saque las semillas– puede rostizarlas después!
2. Quite la pulpa y corte la calabaza en cuatro pedazos para que pueda entrar en un tazón de microondas.
3. Cocine cubierto en el microondas por 12-14 minutos o hasta que este tierno.
4. Una vez que la calabaza este tierna, quite del microondas y deje que se enfríe. Extirpe la piel con un tenedor
5. Use una prensador de papas, licuadora, o un tenedor para hacer puré de la calabaza.

Guarde hasta 4 semanas en el refrigerador o congele por hasta 6 meses.



RECETA

Pastelitos de avena y calabaza



Porciones: 12 pastelitos

Preparación: 5 minutos

Cocción: 20 minutos

1 taza de avena

1 taza de puree de calabaza, de lata o casero

1/2 taza de leche

1 huevo grande

1 cucharita de vainilla

4 cucharadas de aceite de vegetal

1/3 taza de azúcar

3/4 taza de harina integral

1 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de sal

Opcional:

2 cucharadas de semillas de calabaza

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375. Line un molde de pastelitos con delineadores o con grasa y haga a un lado.
2. En un tazón mediano, mezcle la avena, calabaza, leche, huevo, vainilla, y azúcar . Haga así un lado.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, canela, y sal. Crea un hueco pequeño en el medio y derrame la mezcla de calabaza por dentro. Mezcle solo hasta que todo se combine (si mezcla mucho los pastelitos estarán densos y secos)
4. Distribuye la masa en partes iguales en el molde de pastelitos. Si gusta agregue las semillas de calabaza por arriba. Hornee por 15-20 minutos hasta que un escarba diento metido en el medio salga limpio
5. Deje que se enfríen y disfrute!

