

All About Pumpkins!



When **buying** a pumpkin, you may notice that a pumpkin has one side that is lighter than the others. This means this was the side that was touching the ground while it was **growing**

Don't forget the seeds! The seeds of the pumpkin are a great source of fiber and promote digestive health

Give foods a delicious pumpkin flavor by **adding** *canned or fresh pumpkin* to: soup, mac and cheese, mashed potatoes, oatmeal, pancake or waffle mix, breads and other baked goods!



RECIPE

Pumpkin Pie French Toast



Servings: 6

Prep time: 5 minutes

Cook time: 20 minutes

4 eggs, beaten

3/4 cup milk

1/2 cup canned pumpkin

2 tablespoons pancake syrup

1 teaspoon vanilla extract

1 teaspoon cinnamon

12 slices whole grain bread

Optional:

1 tablespoon butter

Preparation:

1. In a medium bowl, stir together eggs, milk, pumpkin puree, pancake syrup, vanilla extract, and cinnamon.
2. Heat a medium skillet and spray with non-stick cooking spray or add 1 tablespoon of softened butter to prevent the toast from sticking.
3. Dip a piece of bread into the egg mixture, turn it over and coat the other side in the mixture.
4. Transfer the bread to the skillet and cook for approximately two minutes on each side. It should remain moist, but not mushy. Repeat for the remaining slices of toast.
5. Serve hot and enjoy!



Todo sobre las calabazas



Cuando compre una **calabaza** puede notar que un lado es mas claro que el otro lado. Esto significa que este era el lado que estaba tocando la tierra mientras **crecía**.

No se olvide las semillas! Las semillas de la calabaza son una buena fuente de fibra y promueven la salud del sistema digestivo

Puede **agregar** calabaza *fresca o de lata* para darle un rico sabor a sus comidas como: sopas, fideos, pure de papas, avena, panqueques, y panes!



RECETA

Tostada Francesca de calabaza



Porciones: 6

Preparación: 5 minutos

Cocción: 20 minutos

4 huevos, batidos

3/4 tazas de leche

1/2 taza de calabaza en lata

2 cucharadas de sirope de panqueque

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharaditas de canela

12 pedazos de pan integral

Opcional:

1 cucharada de mantequilla

Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle los huevos, leche, el pure de calabaza, sirope de panqueques, escencia de vainilla, y la canela.
2. caliente una sartén mediano y roce con spray de aceite o use una cucharada de mantequilla para prevenir que las tostadas se peguen.
3. Bane un pedazo de pan en la mezcla de huevo, de lo vuelta y repita con el otro lado.
4. Coloque el pan en la sartén y cocine por aproximadamente 2 minutos por lado. Debería estar húmedo pero no blando. Repita para todo los pedazos de pan
5. Sirva caliente y disfrute!

