

Sweet Pumpkin Dip

6 Servings

Ingredients

- ¾ cup **pumpkin puree** (not pumpkin pie filling)
- ½ cup **greek yogurt**, non-fat
- ½ cup **cream cheese**, low-fat
- 1 Tbs **Pumpkin Spice**
- 2 Tbs **sugar**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 80
Total Fat: 3.5g
Saturated Fat: 2g
Protein: 4g
Sodium: 80mg
Carbohydrates: 10g
Added Sugar: 4g
Fiber: 0g

Instructions

1. Combine all ingredients and mix thoroughly.
2. Freeze for 30 minutes or refrigerate until serving. Serve with graham crackers or fruit.

Dip de Calabaza Dulce

6 Porciones

Ingredientes

- ¾ taza de **puré de calabaza** (no relleno de pastel de calabaza)
- ½ taza de **yogurt griego**, descremado
- ½ taza de **queso crema**, bajo en grasa
- 1 cucharada de **especias para pastel de calabaza**
- 2 cucharada de **azúcar**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 80
Grasa Total: 3.5g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 4g
Sodio: 80mg
Carbohidratos: 10g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 0g

Preparación

1. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Congele por 30 minutos o refrigere hasta la hora de servir.
3. Sirva con galletas o con fruta.