

Healthier Pumpkin Pie

PREPARATION: 30 MIN ~ COOK TIME: 1 HOUR ~ SERVES: 9

ingredients

- 1 (15 oz.) can pumpkin puree*
- 3 eggs
- 1/2 cup sugar
- 1/4 cup low-fat milk (can substitute skim or unsweetened dairy-free milk)
- 1 tsp. vanilla extract
- 1 1/2 tsp. cinnamon
- 1/2 tsp. nutmeg
- 1/2 tsp. ground ginger
- 1/2 tsp. allspice
- 1/4 tsp. salt
- 1 9-inch bottom pie crust

directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Make pie crust as directed.
3. Preheat oven to 350° F.
4. Make the filling: In a large mixing bowl, add the pumpkin puree, eggs, sugar, milk, vanilla, cinnamon, nutmeg, ground ginger, allspice, and salt. Mix until completely smooth.
5. Pour mixture into pie crust.
6. Bake for 50 to 60 minutes or until filling is no longer jiggly. Check every 20 minutes to make sure pie crust doesn't burn!
7. Allow pie to cool completely before slicing. Store leftover pie in refrigerator.

* Use 100% pureed pumpkin, not pumpkin pie mix which has added sugar!
Substitute 1 cup fresh pureed pumpkin for 1 cup canned pumpkin puree.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

Pastel de calabaza más saludable

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN ~ EL TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HOUR ~ SIRVE: 9

ingredientes

- 1 lata de puré de calabaza (15 onzas)*
- 3 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de leche baja en grasa (puede sustituir leche descremada o leche sin azúcar)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 parte inferior de la corteza de 9 pulgadas

instrucciones

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Haga la corteza del pastel como se indica.
3. Probado de precalentar el horno a 350° F.
4. Haga el relleno: En un tazón grande, agregue el puré de calabaza, los huevos, el azúcar, la leche, la vainilla, la canela, la nuez moscada, el jengibre molido, la pimienta y la sal. Mezclar hasta que quede completamente suave.
5. Vierta la mezcla en la corteza del pastel.
6. Hornee durante 50 a 60 minutos o hasta que el llenado ya no se mueva. ¡Compruebe cada 20 minutos para asegurarse de que la corteza del pastel no se quemé!
7. Permite que el pastel se enfríe por completo antes de cortar. Almacene el pastel sobrante en el refrigerador.

* Utilice 100% puré de calabaza, no mezcla de pastel de calabaza que ha añadido azúcar! Sustituya 1 taza de calabaza puré fresca por 1 taza de puré de calabaza enlatado.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Creado por Leah MacFarlane UConn estudiante de dietética.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.