



# Salsa cremosa de zapallo

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 15 minutos.

## Equipamiento:

Tazón grande  
Tabla para cortar  
Abrelatas

## Utensilios:

Cuchara para mezclar  
Cuchillo  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

1 lata de 15 oz de puré de zapallo  
1 taza de yogur (de vainilla o natural) con bajo contenido de grasa  
1 cucharadita de canela molida  
1/2 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)  
2 tazas de frutas (manzanas, peras, bananas, etc.) cortadas para mojar en la salsa

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, combine el zapallo, el yogur, la canela y la nuez moscada. Revuelva hasta obtener una textura homogénea.
3. Sírvalo de inmediato con las frutas y verduras cortadas.

## Información nutricional:

Calorías 40   Grasas totales 0 g   Sodio 20 mg   Carbohidratos totales 9 g  
Proteína 2 g