



# Postre de zapallo

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo total: 10 minutos

**Equipamiento:** Tazón grande  
**Utensilios:** Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

1 lata de 15 onzas de puré de zapallo  
1/8 cucharadita de sal  
2 cucharaditas de especia para pastel de zapallo  
    O 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de jengibre, 1/2 cucharadita de nuez moscada  
1 1/2 tazas de leche con bajo contenido de grasa  
1 paquete (3.4 onzas) de mezcla instantánea para postre de vainilla  
8 galletas Graham O 1 taza de granola

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. En un tazón grande, mezcle el zapallo, la sal y la especia para pastel de zapallo.
3. Incorpore lentamente la leche y mezcle bien.
4. Agregue la mezcla de postre instantánea y revuelva durante 2 minutos hasta que se espese.
5. Refrigere la preparación hasta que esté lista para servir.
6. Sirva con 1/2 galleta Graham o con 2 cucharadas de granola por porción.

## Información nutricional:

Calorías 140  
Grasas totales 2g  
Sodio 230mg  
Carbohidratos totales 27g  
Proteína 3g