



Happy Harvest Time!

It's fall and that means lots of delicious harvest foods are in season, including pumpkins. Did you know pumpkins can improve your eye sight because they contain vitamin A? This week your child made a pumpkin pie snack in class and learned about how pumpkins grow. Try the recipe they made at home with your family for a delicious snack!

Pumpkin Pie Snack

Ingredients:

- 1 can pure pumpkin (32 oz)
- 1 container low fat vanilla yogurt (32 oz)
- Graham crackers (1 sleeve)

Yield: 10 servings

Cost: \$5.56

Cost per serving: \$0.56

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	3/4 cup(183g)
Amount per serving	
Calories	200
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 26g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 187mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Directions:

1. Put 3 spoons of pumpkin into a small bowl.
2. Next, put in 3 spoons of yogurt.
3. Crumble graham crackers on top.
4. Eat and enjoy!



Families across Colorado are getting healthy their own way. Browse recipes to find healthy meals that match your favorite flavors. Get quick ideas to make eating better together easy for your family. Learn about great snack combos, how to get the family involved, and tips for adding extra servings of vegetables to your day.

<https://eatbettertogetherco.com/>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.





¡Feliz época de cosecha!

Es otoño y eso significa que muchos alimentos deliciosos están en temporada, incluyendo las calabazas. ¿Sabía que las calabazas pueden mejorar su vista porque contienen vitamina A? Esta semana su hijo(a) hizo un pay de calabaza en clase y aprendió cómo crecen las calabazas. ¡Haga esta receta en casa con su familia como un delicioso aperitivo!

Merienda de Pay de Calabaza

Ingredientes:

- 1 lata de puré de calabaza (30 onzas)
- 1 envase de yogur de vainilla baja en grasa (32 onzas)
- Galletas tipo Graham

Porciones: 10 porciones

Costo total: \$5.56

Costo por porción: \$0.56

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	3/4 cup(183g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 26g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 187mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Poner el relleno de puré de calabaza en un tazón.
2. Agregar tres cucharadas de yogur al tazón.
3. Esparcir las galletas molidas encima.
4. ¡A comer y disfrutar!

Familias por todo Colorado se están poniendo saludables a su propia manera. Visita la página web de abajo para aprender cómo hacer comidas nutritivas a bajo costo y descubrir nuevas formas sabrosas de servir frutas y verduras. ¿Buscas nuevas recetas que te encantarán a ti y a tu familia? Explora nuestras recetas para encontrar comidas saludables que tienen tus sabores favoritos. Obtén ideas rápidas para que comer saludable juntos sea más fácil para tu familia. Aprende sobre aperitivos saludables, cómo incluir a tu familia, y consejos para agregar más verduras a tus comidas.

<https://eatbettertogetherco.com/>

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance