

Pumpkin Pie in a Bag



Makes 6 servings.
1 per serving.

Prep time: 15 minutes

INGREDIENTS:

- 2 quart-sized zipper-type freezer bags
- 2/3 cup cold milk
- 1/2 package (4 serving size) instant vanilla pudding mix
- 1/2 cup solid-pack pumpkin
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
- 1/8 teaspoon ground ginger
- Graham cracker crumbs
- 1/4 can whipped topping
- Six small 3 oz. cups

PREPARATION:

1. Combine milk and instant vanilla pudding in the zip-lock bag. Remove the air and zip it shut. Squeeze and knead with hands for 1 minute or until blended.
2. Add the solid-pack of pumpkin to the zip-lock bag.
3. Add the cinnamon and ginger to the bag. Remove the air and zip it shut. Squeeze and knead with hand for 2 minutes until blended.
4. In a separate zip-lock bag place the graham crackers and crush with a rolling pin until evenly crushed. Fill the small cups evenly with graham cracker crumbs.
5. Cut out a corner of the zip-lock bag on the bottom and squeeze the pie filling into the cups filled with graham cracker crumbs.
6. Garnish each cup with whipped topping. Add a spoon and serve.



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Nutrition information per serving: Calories 100, Carbohydrate 9 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 7 g, Saturated Fat 4 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 23 mg, Sodium 78 mg

Pumpkin Pie in a Bag



Makes 6 servings.
1 per serving.

Prep time: 15 minutes

INGREDIENTS:

- 1 quart-sized zipper-type freezer bag
- 2/3 cup cold milk
- 1/2 package (4 serving size) instant vanilla pudding mix
- 1/2 cup solid-pack pumpkin
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
- 1/8 teaspoon ground ginger
- Graham cracker crumbs
- 1/4 can whipped topping
- Six small 3 oz. cups

PREPARATION:

1. Combine milk and instant vanilla pudding in the zip-lock bag. Remove the air and zip it shut. Squeeze and knead with hands for 1 minute or until blended.
2. Add the solid-pack of pumpkin to the zip-lock bag.
3. Add the cinnamon and ginger to the bag. Remove the air and zip it shut. Squeeze and knead with hand for 2 minutes until blended.
4. In a separate zip-lock bag place the graham crackers and crush with a rolling pin until evenly crushed. Fill the small cups evenly with graham cracker crumbs.
5. Cut out a corner of the zip-lock bag on the bottom and squeeze the pie filling into the cups filled with graham cracker crumbs.
6. Garnish each cup with whipped topping. Add a spoon and serve.



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Nutrition information per serving: Calories 100, Carbohydrate 9 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 7 g, Saturated Fat 4 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 23 mg, Sodium 78 mg

Pastel de Calabaza en Bolsa



Sirve 6 porciones.

1 por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 2 bolsas de plástico tamaño cuarto de galón con cerradura
- 2/3 taza leche fría
- 1/2 paquete (de 4 porciones) de polvo de pudín de vainilla
- 1/2 taza de calabaza enlatada
- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/8 cucharadita jengibre molido
- Boronitas de galletas "graham crackers"
- 1/4 bote de crema batida "whipped topping"
- Seis vasitos de 3 oz.

INSTRUCCIONES:

1. Combine leche y el paquete de pudín en la bolsa de plástico. Saque el aire y cierre. Bata con las manos por fuera de la bolsa por un minuto o hasta bien revuelto.
2. Agregue la calabaza enlatada dentro de la bolsa.
3. Agregue la canela y el jengibre dentro de la bolsa. Saque el aire y cierre. Bata con las manos por fuera por 2 minutos hasta bien revuelto.
4. En la otra bolsa ponga las "graham crackers" y muele con un rodillo o algo duro. Llene el asiento de los vasitos con las boronitas de las "graham crackers."
5. Corte una esquina de la bolsa y apriete la combinación de calabaza dentro de los vasitos sobre las boronitas de "graham crackers."
6. Adorne cada vasito con la crema batida. Sirva con cuchara.



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 7 g, Grasas Saturadas 4 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 23 mg, Sodio 78 mg

Pastel de Calabaza en Bolsa



Sirve 6 porciones.

1 por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 2 bolsas de plástico tamaño cuarto de galón con cerradura
- 2/3 taza leche fría
- 1/2 paquete (de 4 porciones) de polvo de pudín de vainilla
- 1/2 taza de calabaza enlatada
- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/8 cucharadita jengibre molido
- Boronitas de galletas "graham crackers"
- 1/4 bote de crema batida "whipped topping"
- Seis vasitos de 3 oz.

INSTRUCCIONES:

1. Combine leche y el paquete de pudín en la bolsa de plástico. Saque el aire y cierre. Bata con las manos por fuera de la bolsa por un minuto o hasta bien revuelto.
2. Agregue la calabaza enlatada dentro de la bolsa.
3. Agregue la canela y el jengibre dentro de la bolsa. Saque el aire y cierre. Bata con las manos por fuera por 2 minutos hasta bien revuelto.
4. En la otra bolsa ponga las "graham crackers" y muele con un rodillo o algo duro. Llene el asiento de los vasitos con las boronitas de las "graham crackers."
5. Corte una esquina de la bolsa y apriete la combinación de calabaza dentro de los vasitos sobre las boronitas de "graham crackers."
6. Adorne cada vasito con la crema batida. Sirva con cuchara.



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 7 g, Grasas Saturadas 4 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 23 mg, Sodio 78 mg