

Crema de Trigo de Calabaza

Ingredientes:

- ¼ taza de calabaza enlatada
- 2 paquetes de Stevia
- ¼ de cucharadita canela molida
- ⅛ cucharadita jengibre, molido
- ⅛ cucharadita clavo, molido
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 paquete de cereal instantáneo Cream of Wheat
- ¾ taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de Granola



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 5g	
Vitamin A 150%	Vitamin C 0%
Calcium 25%	Iron 50%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Direcciones:

1. En un tazón para servir apto para microondas, combine calabaza, stevia, canela, jengibre, clavo y sal. Revuelva para mezclar. Microondas a baja potencia, comprobando cada 15 segundos, durante 30-45 segundos, o hasta que esté tibio.
2. En un tazón para servir, mezcle la crema de Trigo y agua hirviendo. Revuelva en la calabaza mezcla. Espolvorea granola encima.