

# PUMPKIN BITES

2 pumpkin bites per serving, makes 15 servings

## INGREDIENTS

- 1/2 cup Sun Butter or Nut Butter
- 1/4 cup honey
- 2 cups quick 1 minute oats
- 1/3 cup canned pumpkin
- 1/3 cup dried cranberries or raisins
- 1/2 tablespoon pumpkin pie spice



## INSTRUCTIONS

CHILD

1. Measure the sun butter and honey into a microwave safe medium bowl.

ADULT & CHILD

2. Microwave ingredients for 30 seconds, ingredients should look melted.

CHILD

3. Measure and add oats, pumpkin and spice to the medium bowl.

CHILD

4. Mix ingredients together until well blended and mixture can be formed into bite-sized balls.

ADULT & CHILD

5. Using a tablespoon, scoop a small part of mixture, then roll between your hands to form a small ball. Repeat until all the mixture is used.

ADULT & CHILD

6. Keep in airtight container in the refrigerator for up to 5-7 days.

## FUN FACTS



Pumpkins are loaded with Vitamin A and C. Helps you see and keeps you from getting sick!



Great for school lunches or after school snack!

# BOCADITOS DE CALABAZA

2 bocaditos de calabaza por porción, hace 12 porciones

## INGREDIENTES

- ½ taza Mantequilla Sun (Sun Butter) o Mantequilla de Nueces (Nut Butter)
- ¼ taza de miel
- 2 tazas de hojuelas de avena de preparación rápida
- 1/3 taza de calabaza enlatada
- 1/3 de cranberries o uvas secas
- ½ Cda. de especias de calabaza



## INTRUCCIONES

NIÑO

1. Mida la mantequilla de nueces y la miel en un recipiente para horno de microondas.

ADULTO Y NIÑO

2. Caliente en el horno de microondas por 30 segundos. Los ingredientes deben lucir derretidos.

NIÑO

3. Mida y agregue las hojuelas de avena, la calabaza y las especias de calabaza en un cuenco o bol de tamaño mediano.

ADULTO Y NIÑO

4. Mezcle todos los ingredientes hasta alcanzar una consistencia uniforme, y luego ruede porciones pequeñas entre sus manos para hacer bolas pequeñas. Repetir hasta que toda la mezcla se use.

ADULTO Y NIÑO

5. Guardar en un recipiente con tapa en el refrigerador de 5-7 días.

## DATOS DIVERTIDOS



Las calabazas contienen vitamina A & C. Ayudan a tener una buena visión y a mantenerte libre de enfermedad.



Estupendos para incluir en almuerzos de la escuela o como Refrigerios después de la escuela.

Para más recetas deliciosas, visite [www.klrn.org/healthy-kids](http://www.klrn.org/healthy-kids)

TODAS LAS RECETAS SE DEBEN PREPARAR BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

**klrno**  SAN ANTONIO  
MEDICAL FOUNDATION



**San Antonio FOOD BANK**  
SERVING SOUTHWEST TEXAS