

Maple Pumpkin Hummus

1. Wash hands and surfaces.
2. Wipe off the tops of the canned chickpeas and canned pumpkin.
3. Open both cans. Drain the liquid out of the chickpeas and rinse with water.
4. Add the chickpeas to a blender along with the pumpkin puree, olive oil, cinnamon, and maple syrup.
5. Blend until smooth.
6. Enjoy with whole wheat crackers, vegetables, or on a sandwich.

Hummus de Calabaza y Arce

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Limpie la parte superior de los garbanzos enlatados y la calabaza enlatada.
3. Abre ambas latas. Escurrir el líquido de los garbanzos y enjuagar con agua.
4. Agregue los garbanzos a una licuadora junto con el puré de calabaza, el aceite de oliva, la canela y el jarabe de arce.
5. Mezclar hasta que esté suave.
6. Disfrútelo con galletas integrales, vegetales, o en un sándwich.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rifoodbank.org



Maple Pumpkin Hummus



A delicious and nutritious snack made from chickpeas.
Un aperitivo delicioso y nutritivo hecho a base de garbanzos.

Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.63
Cost per Serving/ Costo por porción	\$.45

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1/2 (15 oz) can
1/2 lata de 15 onzas



1 (15 oz) can
1 lata de 15 onzas



4 TBSP
4 CDA



1/2 TSP
1/2 CDITA

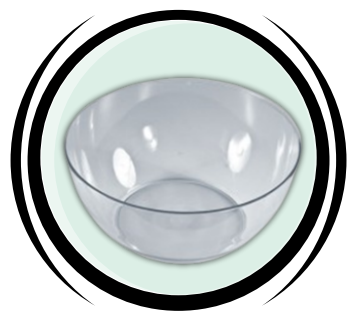


1/4 TSP
1/4 CDITA



1 TBSP
1 CDA

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

