

We are celebrating Pumpkins!

Pumpkin is full of vitamin A, which keeps your eyes and skin healthy and helps defend against illness.



Try our **Food Hero Pumpkin Smoothie**.

No blender? No problem!

Mix the ingredients in a cup for a quick treat...



Low-Fat Pumpkin Bread



Oregon State
University



Visit [FoodHero](https://www.foodhero.org) to find these recipes and many more healthy, tasty recipes that fit your budget!

¡Estamos celebrando la calabaza tipo “pumpkin”!

La calabaza tipo “pumpkin” está llena de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables y nos ayuda a defendernos de las enfermedades.



Pruebe nuestro *Licuada de Calabaza de Héroe de Alimentos*.

¿No tiene licuadora? ¿No hay problema!
Mezcle los ingredientes en un vaso para un bocadillo rápido.



Pan de Calabaza tipo “Pumpkin” Bajo en Grasa



Oregon State
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](http://FoodHero.org/es) para encontrar estas y muchas más recetas saludables, sabrosas y de bajo costo!