

# Pumpkin Lassi

*Serves 6-8*

## Ingredients

- 1 15oz can pumpkin puree
- 2 cups nonfat Greek yogurt or unsweetened coconut yogurt
- 3 tablespoons maple syrup
- 1 cup coconut milk
- 2 teaspoons pumpkin spice
- 1 teaspoon vanilla

## Directions

1. Add all contents into the blender and puree until combined. Enjoy!

## Nutrition Quick-Fact

Pumpkins are super high in Vitamin C which aids in immunity, iron absorption, and cell growth and repair.

# Lassi de calabaza

6-8 porciones

## Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza
- 2 tazas de yogur griego sin grasa o yogur de coco sin azúcar
- 3 cucharadas de jarabe de maple
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharaditas de especias de calabaza
- 1 cucharadita de vainilla

## Instrucciones

1. Agregue todo el contenido a la licuadora y haga puré hasta que todos los ingredientes se mezclen. ¡Buen provecho!

## Información nutricional

La calabaza es súper rica en vitamina C, que ayuda en la inmunidad, la absorción de hierro y el crecimiento y la reparación celular.