



### **Sabrosa Natilla de Calabaza**

Rinde 4 porciones (1/2 cup per serving)

1/8 taza de azúcar  
1 cucharada de miel  
3/4 cucharadita de canela molida  
1/2 cucharadita de pimenta de Jamaica (allspice) molida  
1 huevo  
6 onzas de leche evaporada  
8 onzas de calabaza cosida enlatada  
1/4 taza crema batida baja en calorías.

Precalentar el horno a 325° F. mezcle los primeros 7 ingredientes en un sartén grande. Bata con una batidora, a baja velocidad hasta que este cremoso. Con una cucharada ponga la mezcla en los ramequins y llenarlos a la mitad. Spoon 1/2 cup of the pumpkin mixture into each of 4 (6-ounce) ramequin or custard cups. Coloca los 4 ramequins en un sartén cuadrado y agregue una pulgada de agua caliente. Horna por una hora. Remueva los ramequins y deja que se enfríen. Sírvalos con crema batida y nueces.