

health sense



Otoño/Invierno 2015

Dígale no a la gripe

LAS VACUNAS CONTRA LA GRIPE EVITAN QUE LAS PERSONAS SE ENFERMEN MUCHO

¿Por qué son tan importantes las vacunas contra la gripe? Algunas personas se pueden enfermar gravemente si contraen gripe. Hasta pueden morir.

Aunque no se encuentre en este grupo de alto riesgo, sigue necesitando la vacuna contra la gripe. Le ayuda a evitar la gripe y protege las personas que lo rodean y pertenecen al grupo de alto riesgo.

El grupo de alto riesgo incluye a aquellas personas que:

- Tienen una enfermedad a largo plazo, como una enfermedad del corazón o los pulmones o diabetes.
- Tienen una discapacidad.
- Están embarazadas.
- Tienen menos de 5 años de edad.
- Tienen 50 años de edad o más.

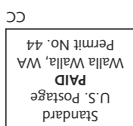
Si se vacuna contra la gripe y aun así contrae gripe, probablemente la enfermedad no sea tan intensa como si no se hubiera vacunado.

✓ Marque su calendario

Vacúnese contra la influenza en nuestras clínicas ambulatorias de influenza

Antioch Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 19, 21 y 28 de octubre ■ 26 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m. ■ 1 a 4:30 p.m.
Brentwood Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 12, 26 de octubre ■ 13, 20 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m. ■ 1 a 4:30 p.m.
Concord Health Center, Edificio 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 13, 20 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m.
Martinez Health Center, Edificio 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 21, 22 de octubre ■ 23 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m. ■ 9 a 11 a.m.
Miller Wellness Center Martinez	<ul style="list-style-type: none"> ■ 17 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 8:30 a 11:30 a.m.
Pittsburg Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 13, 15, 20 y 22 de octubre ■ 24 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m. ■ 9 a 11 a.m.
West County Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 14 de octubre ■ 16 de octubre ■ 17 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5 a 8 p.m. ■ 8 a.m. al mediodía ■ 1 a 4:30 p.m.

Si no puede ir a estas clínicas ambulatorias, llame a la línea de citas al 877-661-6230, opción 5, y pida una cita para vacunarse contra la influenza.





Diferencias culturales

5 MANERAS DE AYUDAR A SU MÉDICO A ENTENDER LO QUE USTED NECESITA

Su médico está capacitado para darle a usted la mejor atención médica. Pero si provienen de diferentes culturas, el médico podría necesitar su ayuda para entender qué es lo mejor para usted. Esto es lo que puede hacer:

1. Hable de su cultura con el médico. Describa las medicinas que usa. Dígale al médico si hay alimentos que no puede comer.
2. Explíquelo cómo usted y su familia toman decisiones sobre la salud.
3. Dígale al médico si hay tratamientos médicos en los que usted no cree. Esto le ayudará a elegir la atención más conveniente para usted.
4. Conteste las preguntas de su médico. Está bien decir si una pregunta le hace sentir incómodo. Pero dé toda la información que pueda. Esto

servirá para que su médico le ayude a mantenerse saludable.

5. Repita con sus propias palabras lo que le dice el médico. Así el médico sabrá cuando debe volver a explicarle algo, de manera diferente.

Usted es experto en algo que su médico necesita conocer: su cultura. Por tanto, use el tiempo necesario para que le entienda. Es por su salud.

Fuentes: American Geriatrics Society; U.S. Department of Health and Human Services

» HABLE CON SU MÉDICO. Los médicos saben muchas cosas. Pero, aun así, pueden aprender de usted. Háblele a su médico sobre su cultura. Esto le ayudará a darle a usted la mejor atención.

CCHP puede ayudarle a dejar de fumar

¿Necesita ayuda para dejar de fumar o utilizar otros tipos de tabaco? Los miembros de Medi-Cal pueden llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **800-NO-BUTTS**. Puede recibir información, asesoramiento y clases gratis para dejar de fumar: todo por teléfono.

Los miembros de CCHP también pueden obtener medicamentos para que les ayuden a dejar de fumar. Entre las opciones se incluyen goma de mascar, pastillas, parches y bupropión. Estas opciones están disponibles sin autorización. Los inhaladores y aerosoles de nicotina sí requieren autorización previa.

Cuando llame a la Línea de Ayuda para Fumadores, pregunte sobre programas como First Five y Asian Smokers' Quitline. Para más información, visite: www.nobutts.org/county-listing.

Nuevas funciones para nuestros miembros en el sitio web de CCHP

CCHP tiene el placer de anunciar 2 nuevos servicios en nuestro sitio web. Los miembros ahora pueden visitar nuestro sitio web y pedir una tarjeta de identificación o cambiar de médico de atención primaria. Puede acceder a estos servicios en nuestra página principal en www.cchealth.org/healthplan. En la página principal, elija "Member Services" (Servicios para Miembros) y verá las opciones en la columna de la izquierda. Los miembros siguen teniendo la opción de llamar a Servicios para Miembros al 877-661-6230 (oprima la opción 2 después de la selección de idioma), pero lo animamos a que pruebe estas nuevas opciones.

Alivio del estrés sin cigarrillos

TÓMESE CON CALMA SU PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Si alguna vez intentó dejar de fumar, sabe que no es fácil hacerlo. Puede ser aun más difícil cuando tuvo un mal día en el trabajo. O cuando pinchó una llanta. O cuando se venció una factura.

La realidad es que cualquier momento estresante puede provocar muchas ganas de fumar. Y si usted cede y enciende un cigarrillo, es posible que sienta que no tiene sentido intentar dejar de fumar.

Anímese. Hay otras formas de relajarse además de fumar un cigarrillo. Estos son algunos calmantes para los nervios que pueden ayudarle a encontrar paz en una vida libre de humo.

1. Dé un pequeño paseo. Un paseo rápido alrededor de la manzana puede calmar el estrés y las ansias de fumar. Incluso puede ponerle de mejor humor.

2. Converse con un amigo. Tome su teléfono y converse acerca de su día con alguien de confianza.

3. Busque algo que lo distraiga. Haga algo entretenido por algunos minutos. Juego a algo. O escuche una canción relajante.

4. Busque un momento de tranquilidad. Si comienza a sentirse estresado, cierre los ojos y permanezca sentado en silencio. Puede ser útil si se imagina que está en un lugar relajante, como junto a un arroyo tranquilo.

5. Hágase un masaje relajante. Quizá no se dé cuenta de toda la tensión que pueden soportar sus músculos. Intente frotar rápidamente su cuello u hombros para relajarse.

6. Tenga pensamientos alegres. Dejar de fumar es una de las cosas más sanas que puede hacer. Además, ahorrará dinero. Concentrarse en lo bueno que está haciendo puede ayudarle a atravesar un momento de estrés y de ansiedad por fumar.

7. Tome un vaso de agua fresca. La cafeína del café o del té puede ponerle nervioso y empeorar su estrés. Así que intente beber menos cafeína.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su doctor. Si desea leer más consejos para dejar de fumar, visite www.smokefree.gov.

Fuentes: American Heart Association; U.S. Department of Health and Human Services



¿QUÉ HAY EN EL HUMO DEL CIGARRILLO?

- ACETONA**
SE ENCUENTRA EN EL REMOVEDOR DE ESMALTE PARA UÑAS
- ÁCIDO ACÉTICO**
SE ENCUENTRA EN LAS TINTURAS PARA EL CABELLO
- AMONIACO**
SE UTILIZA EN LIMPIADORES DE USO HOGAREÑO
- ARSÉNICO**
SE ENCUENTRA EN VENENOS PARA RATAS Y PESTICIDAS
- BENCENO**
SE ENCUENTRA EN EL CEMENTO DE CAUCHO TRANSPARENTE Y LA GASOLINA
- BUTANO**
SE ENCUENTRA EN EL LÍQUIDO PARA ENCENDEDORES
- CADMIO**
SE ENCUENTRA EN EL ÁCIDO DE LAS BATERÍAS
- MONÓXIDO DE CARBONO**
SE ENCUENTRA EN LOS GASES DE ESCAPE DE LOS AUTOMÓVILES
- FORMALDEHÍDO**
SE UTILIZA EN EL LÍQUIDO PARA EMBALSAMAR
- HEXAMINA**
SE ENCUENTRA EN EL FLUIDO PARA ENCENDER LA BARBACOA
- CIANURO DE HIDRÓGENO**
SE UTILIZA COMO ARMA QUÍMICA
- PLOMO**
SE UTILIZA EN LAS BATERÍAS
- METANOL**
SE ENCUENTRA EN EL COMBUSTIBLE DE COHETES Y EN LOS ANTICONGELANTES
- NAFTALINA**
SE ENCUENTRA EN LAS BOLAS REPELENTE PARA POLILLAS
- NICOTINA**
SE UTILIZA COMO INSECTICIDA
- TOLUENO**
SE UTILIZA PARA FABRICAR DISOLVENTES DE PINTURAS

SE SABE QUE CAUSA CÁNCER
PUEDE CAUSAR CÁNCER

Fuentes: American Lung Association; U.S. Department of Health and Human Services



5 cosas que hacer con los dulces de Halloween

Halloween es una fiesta gloriosa. Disfraces originales que muestran los abdominales bien marcados. Fiestas en abundancia. Y, por supuesto, la posibilidad de satisfacer su gusto por lo dulce con todo tipo de golosinas. ¿Y lo mejor? Puede disfrutar de los lujos de Halloween sin desbaratar su objetivo de comer saludable. ¡Solo tiene que probar estas tácticas para librarse del exceso de dulces e incluso hacer el bien!

Reconozca su personal.

¡Convierta los dulces en un postre! Cocine galletas, brownies o cupcakes con los dulces. Puede picarlos finamente e incorporarlos a la preparación. O simplemente coloque pequeños trozos por encima del producto terminado. Luego, lleve todo lo que cocinó al trabajo. Todos ganan: Usted experimenta en la cocina y sus compañeros de trabajo recibirán un refrigerio inesperado.

Dónelos. Sáquelos de su escondite y llévelos a un lugar donde necesiten una dosis extra de dulzura. Puede ser

la estación de policía cercana o un refugio para mujeres y niños. Para que todavía sea mejor, pídale a sus vecinos y amigos todos los dulces que les hayan sobrado. Así habrá más para compartir.

Envíelos a las tropas. Si alguien necesita tener un día mejor, esos son nuestros soldados en el extranjero. El programa de dulces de Halloween Operation Gratitude envía paquetes llenos de golosinas a las tropas como otra forma de agradecimiento por su servicio. También puede enviar cepillos de dientes, hilo dental y pasta dental.

Prepare su propio paquete de atención. Casi todos tenemos un

ser querido que vive lejos. Quizás su hermana esté lejos en la universidad o usted se mudó al otro lado del país, lejos de sus padres. Tome una caja de zapatos y llénela con lo que haya sobrado. Luego, complete con cosas que sabe que a su ser querido le encantará recibir por correo. ¡Envíelo y solo aguarde una llamada telefónica llena de alegría!

Congélelos. Meta los dulces en el congelador. Puede sacarlos para hacer artesanías para las fiestas, como las casas de pan de jengibre. La mayoría de los congeladores son como remolinos que a menudo pueden hacerle olvidar lo que hay en su interior. Por eso es una manera sencilla de mantener los dulces fuera de la vista y de la mente, hasta que sea el momento de usarlos.

Fuente: www.womenshealthmag.com

Curiosidades sobre los huertos de calabazas

- Las calabazas son de la familia de las cucurbitáceas. Esta familia de plantas de vid también incluye el pepino y el zapallo.
- Las calabazas crecen en todos los continentes menos la Antártida.
- Alguna vez se pensó que la calabaza eliminaba las pecas.
- La calabaza más grande del mundo pesaba 2,323 libras.

Fuentes: American Institute for Cancer Research; Guinness World Records; University of Illinois Extension

Trucos para un Halloween seguro

Erase una vez en que Halloween tenía más trucos que dulces. Hasta bien avanzado el siglo 20, los bromistas vagaban por las calles cada 31 de octubre, y hacían mucho ruido y travesuras. En algunas ciudades se asignaban policías especiales para evitar que las cosas se descontrolaran.

Hoy en día, ese fantástico espectáculo de disfraces y dulces parece aburrido si se lo compara. Aun así, la seguridad en Halloween sigue siendo muy importante, y no es tan difícil de lograr. Siga estas indicaciones:

Elija un disfraz apropiado. Ayude a los niños a escoger disfraces que:

- Les queden bien y no los hagan tropezar.
- Estén hechos con materiales resistentes al fuego.
- No sean demasiado oscuros y tengan cinta reflectante para que se los pueda ver de noche.

- Incluyan bastones con luz o una linterna con baterías nuevas.

Complemente con maquillaje que no sea tóxico (que no bloqueará la visión como lo puede hacer una máscara) y calzado resistente del tamaño adecuado. Confirme que todos los objetos que formen parte del disfraz, como las espadas, sean blandos y flexibles.

Vaya por el sendero más seguro. Los niños de todas las edades deben conocer —y poner en práctica— estas reglas cuando van de puerta en puerta:

- Quedarse con el grupo. Para los niños menores de 12 años, el grupo debe incluir un padre o madre u otro adulto de confianza.
- Nunca ingresar en una casa o apartamento sin un padre o madre.
- Quedarse en la acera, evitar áreas oscuras y todas las callejuelas.
- Cruzar la calle en grupo y solo por el paso de peatones.

- Caminar, no correr.
- Guardar todos los dulces para que se puedan revisar en el hogar antes de comerlos.

Si los niños son lo suficientemente maduros como para salir a recoger dulces de puerta en puerta sin un adulto, insista para que lleven teléfono celular e identificación, sigan una ruta predeterminada en un área conocida y cumplan con la hora estipulada para regresar a su hogar.

Al final de la noche, el mejor regalo es para los padres: la tranquilidad de que la fiesta de Halloween puede ser segura y divertida.



Consejos de seguridad para padres sobre los alimentos de Halloween

Tome estas medidas simples para que sus hijos tengan una fiesta de Halloween divertida y segura. Si sus hijos se disfrazan y salen a recoger dulces de puerta en puerta, recuerde:

- Los niños no deben comer mientras están en la calle. Motive a sus hijos a no comer hasta llegar a su hogar. Investigue las bolsas de dulces en primer lugar para confirmar que todo esté envuelto correctamente.
- Para evitar que los niños coman mientras caminan, deles una comida liviana o un refrigerio antes de que salgan.
- Dígalos a los niños que no acepten —y especialmente no coman— nada que no tenga el envoltorio original con el que se vende en los comercios.
- Los padres de niños muy pequeños deben eliminar todo lo que represente riesgo de asfixia. Se debe estar atento a la goma

de mascar, el maní, los dulces duros y los juguetes pequeños.

- Inspeccione los dulces para detectar si están alteradas. Puede ser un aspecto inusual o decolorado, pequeños agujeros o el envoltorio rasgado. Deseche todo lo que parezca sospechoso.

Para las fiestas de Halloween que se celebran en el hogar, tenga en cuenta estos consejos:

- Si se sirve jugo o sidra a los niños en las fiestas de Halloween, asegúrese de que se hayan tratado para destruir todas las bacterias dañinas. Si es jugo o sidra sin tratar, se indicará esta información en la etiqueta.
- Independientemente de lo tentador que sea, no pruebe la masa cruda de las galletas o los pasteles.

- Antes de jugar a atrapar las manzanas, uno de los juegos favoritos de Halloween, lave las manzanas con agua corriente fría. Ayudará a eliminar las bacterias. Como precaución adicional, utilice un cepillo para verduras para quitar la suciedad de la superficie.
- A fin de mantener alejadas a las bacterias, mantenga los alimentos perecederos fríos hasta que sea el momento de servirlos. Estos incluyen, por ejemplo, minisándwiches, bandejas de quesos, frutas o ensaladas con aderezo, platos de pasta fría con carne y todo lo que tenga crema batida y glaseado de queso crema. Las temperaturas frías impiden que las bacterias más dañinas se multipliquen. Y no deje la comida afuera durante más de 2 horas.

Fuente: www.fda.gov



Mamografías: Ahora disponibles digitalmente

Todas las mamografías comienzan del mismo modo: con una radiografía de la mama. Pero una mamografía digital registra y guarda imágenes en una computadora en lugar de la película radiográfica.

Las mamografías digitales siguen necesitando que se compriman las mamas para obtener buenas imágenes. Pero tienen algunas ventajas con respecto a la película.

Ver y compartir. Después de hacerse una mamografía, el radiólogo examina las imágenes. El radiólogo puede ajustar las imágenes digitales en la pantalla de

la computadora para verlas mejor. Eso puede significar un cambio de tamaño, brillo o contraste. Algunos estudios muestran que esto reduce la cantidad de mujeres que tienen que regresar para hacerse más pruebas.

Los médicos también pueden compartir las imágenes por medios electrónicos. Es similar a cómo se ven y comparten las fotos digitales.

Tanto las mamografías en película como las digitales son buenas para detectar el cáncer de mama. Pero algunos estudios muestran que las imágenes digitales pueden ser mejores para las mujeres menores de 50 años.

» NO LA POSPONGA. Hable con su médico hoy mismo sobre su riesgo personal de tener cáncer de mama. Y pídale que programe una mamografía. Podría salvarle la vida.

También pueden ser mejores para las mujeres con tejido mamario denso.

Seguras y efectivas. Todas las radiografías utilizan radiación. Pero la dosis de ambos tipos de mamografía en película o digital es muy pequeña. De hecho, una mamografía emite casi la misma cantidad de radiación que recibiría en su entorno natural durante aproximadamente 7 semanas.

Si solo tiene acceso a mamografías en película, no se preocupe. Ambos tipos son muy buenos a la hora de detectar el cáncer de mama de forma temprana. Es en ese momento que el tratamiento da los mejores resultados.

Las mujeres deben comenzar a realizarse mamografías anuales a los 50 años. Para más información, visite www.cancer.org.

Fuente: American Cancer Society

Pase la voz

OCTUBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Este otoño, hágase saber a las mujeres de su vida. Puede hacer 2 cosas para vencer al cáncer de mama.

1. A los 40, hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de tener la enfermedad.
2. De los 50 a los 74 años, hágase una mamografía cada 2 años. Esta prueba puede detectar el cáncer de mama en las etapas tempranas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Mujeres: Protejan su corazón a cualquier edad



Si es mujer, esto es algo que debe saber sobre las enfermedades cardíacas: No es necesario tener canas para padecer alguna o morir por esa causa.

Es cierto que el riesgo de una mujer de sufrir enfermedades cardíacas aumenta con la edad. De hecho, la enfermedad cardíaca es la primer causa de muerte entre las mujeres estadounidenses de más de 65 años.

Pero estas enfermedades también son la segunda causa principal de muerte en las mujeres de 45 a 64. Y son la tercera causa para las mujeres de 35 a 44.

Por eso es fundamental proteger el corazón sin importar la edad. Los expertos recomiendan que:

Elija una dieta saludable para el corazón. Coma principalmente frutas, verduras, lácteos con bajo contenido de grasas y alimentos integrales. Las opciones de proteínas buenas para el corazón son: carnes magras, pescado y frijoles.

Trate de limitar la cantidad general de grasa en sus comidas. Reemplace las grasas saturadas y trans (como mantequilla o aceites parcialmente

hidrogenados) por aceites saludables, como el de oliva y el de canola. Además, preste atención al tamaño de las porciones.

Muévase más. La mayoría de los adultos necesitan hacer como mínimo 2 horas de actividad moderada (como caminata rápida) todas las semanas. También se deben incluir ejercicios para fortalecer todos los grupos musculares más importantes 2 o más días a la semana.

Tómelo como algo personal. Hable con su médico sobre sus factores de riesgo y lo que puede hacer para reducirlos. Esos riesgos pueden ser:

- Fumar.
- Tener diabetes, niveles altos de colesterol en la sangre o presión arterial alta.
- Tener sobrepeso.
- Beber alcohol.

Asimismo, pregúntele al médico cómo reconocer los signos de un ataque al corazón. A veces son distintos para las mujeres y los hombres. Y si los advierte en usted o en otra persona, llame al 911.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

PRUEBAS DE DETECCIÓN por edad para las MUJERES

EDAD

20

CLAMIDIA

Prueba anual hasta los 24 años de edad, si es sexualmente activa.

CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, a partir de los 21 años de edad.

PRESIÓN ARTERIAL

Comience con pruebas de detección anuales.

COLESTEROL

Comience con pruebas de detección si tiene riesgos.*

25

CLAMIDIA

Continúe con las pruebas de detección según los factores de riesgo.

30

CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

Hágase una prueba de Papanicolaou más una prueba de HPV cada 5 años (preferentemente) o una prueba de Papanicolaou cada 3 años.†

DIABETES

Pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección si tiene una presión arterial de más de 135/80 mm Hg.

45

COLESTEROL

Comience con las pruebas de detección a los 45 años.

50

CÁNCER DE MAMA

Hágase una mamografía cada 2 años.

CÁNCER COLORRECTAL

Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.

65

OSTEOPOROSIS

Comience con las pruebas de detección según sus factores de riesgo.

Estas recomendaciones son para las mujeres en general. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

* Factores de riesgo para el colesterol: obesidad (IMC \geq 30), hipertensión y enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) en una madre o hermana que tiene menos de 60 años de edad.

† Las mujeres que se realizaron pruebas de detección regularmente y obtuvieron resultados normales pueden dejar de hacérselas a los 65 años de edad.

Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease; National Osteoporosis Foundation; Office on Women's Health



Elogio a las calabazas

Redondas y anaranjadas, traen el signo inconfundible del otoño. Pero las calabazas no solo brillan como faroles. Estas doradas y nutritivas estrellas de la temporada de cosecha —repletas de fibra, potasio y vitamina A— vienen iluminando las comidas deliciosas desde hace mucho tiempo.

El pastel no es lo único. La calabaza se puede encontrar en todo, desde los batidos de verano hasta cafés especiales con sabor otoñal.

En el otoño y el invierno, pruebe la calabaza fresca en:

- Chili. ■ Enchiladas. ■ Platos con pasta. ■ Sopas y estofados. ■ Salteados.

Asegúrese de escoger una calabaza sin marcas (etiquetada como *dulce o para tarta*) que sea pesada, no tenga partes blandas y todavía conserve un tallo de 1 a 2 pulgadas. Pélela, córtela en cubos y estará lista para cocinar.

¿Le parece mucho trabajo? Pruebe la calabaza en lata envasada entera sin aditivos. Es tan nutritiva como la fresca y está disponible todo el año. El puré puede aportar sabor a dips, panes, panecillos, pudines y batidos.

Fuentes: American Institute of Cancer Research; Penn State Extension; Produce for Better Health Foundation; University of Illinois Extension

La calabaza en cifras

Una taza de calabaza cocida (fresca o en lata) contiene:

- 2 gramos de proteínas.
- 3 gramos de fibra.
- 49 calorías.
- 564 mg de potasio.
- 22,650 unidades internacionales de vitamina A.

Fuente: Penn State Extension



Pudín ligero de chocolate y calabaza

Porciones: 6

INGREDIENTES

- ½ taza de puré de calabaza (casero) o puré de calabaza en lata
- ½ taza de leche de coco
- 2 huevos grandes
- ½ taza de azúcar de coco o sustituto del azúcar
- 1 taza de trozos de chocolate, derretidos
- ¼ cucharadita de sal marina
- 5 gotas de vainilla

INSTRUCCIONES

1. En una procesadora de alimentos, combine la calabaza, la leche de coco y los huevos.
2. Vaya incorporando el azúcar, el chocolate derretido, la sal y la vainilla y pulse para mezclar.
3. Transfiera la preparación a frascos de vidrio de ½ taza de tamaño y coloque en la heladera durante 2 horas para que se solidifique.
4. Sirva.

Fuente: www.elanaspantry.com