

Crema Fiesta

¡El sabor Tex-Mex es un favorito en América!

Nivel: Fácil

Sirve: 12

Equipo para Niños

vasija para mezclar
abridor de lata
cuchara de medidas
taza de medidas
tijeras de cocina
tabla para cortar
cuchillo
colador
rayador
plato para pasteles
o pie
espátula plástica
cuchara

Sugerencia del Cocinero

Crema Fiesta
zanahorias y apio
galletas de trigo integral
tortillas fritas caseras
leche baja en grasa

Datos Nutricionales

Porciones 3 cucharadas (59g)
Porciones 12

Cantidad Por Porción
Calorías 45 Calorías de Grasa 10

		% Valor Diario*
Grasa Total	1g	2%
• Grasa Saturada	0g	0%
Colesterol	5mg	1%
Sodio	310mg	13%
Carbohidrato Total	6g	2%
• Fibra Dietética	1g	3%
• Azúcares	1g	
Proteína	3g	

Vitamina A 6% Vitamina C 2%
Calcio 6% Hierro 2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g
• Grasa Saturada	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
• Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4



Ingredients:

- 1/2 taza de frijoles refritos sin grasa (una lata de 1/2 a 16-onzas)
- 1/2 taza de crema agria sin grasa
- 1 cucharada de sazón para tacos en polvo
- 3/4 taza de salsa picante
- 2 ó 3 cebollas verdes, picadas
- 1 tomate pequeño, picado
- 1/4 taza de aceitunas negras rebanadas y coladas
- 1 taza de queso rayado bajo en grasa (cheddar o co-jack)



Para la Crema: galletas de trigo integral, tortillas fritas caseras y vegetales



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Ponga los frijoles refritos en un plato de vidrio para pasteles.
2. Mezcle la crema agria y el sazón para tacos en una vasija pequeña.
3. Coloque la mezcla de la crema agria sobre los frijoles.
4. Ponga la salsa picante sobre la mezcla de la crema agria.
5. Coloque encima las cebollas, el tomate, las aceitunas negras y el queso.



Consejos Útiles: ¡Fiesta es party! Ésta crema es perfecta para una actividad con los niños de cualquiera edad.

Intente cortar las cebollas verdes con unas tijeras de cocina limpia. ¡Para los cocineros pequeños esto será más fácil que usar un cuchillo!

Doble ésta receta y use la lata entera de frijoles y las aceitunas negras. Haga la crema en dos platos y congele uno para tener una merienda rápida otro día.

Use su queso favorito o una mezcla de dos quesos. ¡Compre queso que ya contiene sazón mexicano para ésta receta y para otro de sus platos favoritos que puedan usar un toque extra!

Escoja su aderezo favorito para la crema. Intente agregarle pimientos verdes y rojos o aguacate para darle un cambio especial.



Consejos de Seguridad: Lave las tapas de las latas antes de abrirlas para que los gérmenes y el sucio no caigan dentro de la comida. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que lavó su abridor de lata con agua caliente y jabón?

La seguridad en la comida es importante con éste plato. Los frijoles son una comida de proteína y deben de ser refrigerados después de abrirse. No deje que la crema permanezca afuera a temperatura ambiente por más de dos horas. ¡Refrigere todos los sobrantes de forma segura!

Acuérdese de lavar el tomate y las cebollas antes de picarlos. Las cebollas verdes necesitan atención especial. Antes de usar las cebollas verdes, corte las raíces y bótelas. Lave bien la parte verde restante y la parte blanca de la cebolla. Deje que el agua limpia corra por la parte de arriba de la cebolla para que se laven todos los gérmenes. Para ésta receta, pique en padacitos la parte verde de la cebolla fresca para usarla en la crema. Las cebollas verdes, cebollines o cebollas picadas pueden ser usadas para ésta receta.

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidscookin.ksu.edu o el correo electrónico kidscookin@ksu.edu

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.