

Emparedados Waffles

Una forma divertida para hacer emparedados

Equipo para Niños
vasija para
mezclar
cuchara de
medidas
taza de medidas
cuchara
plancha de waffle
o sartén
espray de cocina
espátula
tenedor
cuchillo

**Sugerencia del
Cocinero**
Emparedados Waffle
rebanadas de
manzanas
pedacitos de
zanahorias
galleta de avena y
chocolate
leche baja en grasa

Datos Nutricionales	
Porciones 1 emparedado (116g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 60
Calorías 240	
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	11%
• Grasa Saturada 1.5g	8%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 740mg	31%
Carbohidrato Total 30g	10%
• Fibra Dietética 2g	8%
• Azúcares 8g	
Proteína 15g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 15%	Hierro 10%
*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 calóricas.	
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	

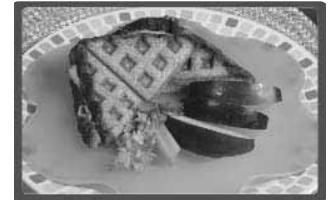


Nivel: Fácil

Hace: 4

Ingredients:

- 1/4 taza de aderezo bajo en grasa
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de miel
- 4 rebanadas finas de queso cheddar, Colby, Suizo o Mozzarella
- 4 rebanadas (de 1/4 libra) de pavo, jamón o carne asada del deli
- 8 rebanadas de pan de trigo integral para emparedado



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Rocíe la plancha caliente para waffles con espray de cocina y caliéntela.
2. Combine el aderezo, la mostaza y la miel en una vasija pequeña.
3. Ponga el aderezo en una de las rebanadas de pan.
4. Divida la carne y el queso y póngalos en el lado del pan que tiene el aderezo para hacer 4 emparedados.
5. Ponga 1 emparedado en el medio de la plancha de waffle caliente.
6. Hornee de 2 a 3 minutos o hasta que el emparedado esté dorado y el queso se haya derretido.
7. Repita con los otros emparedados.



Consejos Útiles: ¿No tiene una plancha caliente para waffles? Use una plancha o un sartén para tostar el pan y derretir el queso.

Caliente la plancha a fuego medio y obsérvela cuidadosamente para que el pan se tueste bien en ambos lados.

Corte los Emparedados Waffle en pedacitos para que sea fácil sumergir en ketchup o salsa.

Lea la etiqueta del pan para asegurarse que dice "pan 100% trigo integral" para asegurarse de que tenga ingredientes de fibra adicional e ingredientes nutritivos. Otras palabras como "trigo" o "trigo agrietado" no significan lo mismo que pan 100% integral.

Pruebe diferentes combinaciones de carne, queso, salsas y pan. ¡Es una buena forma para usar sobrantes!



Consejos de Seguridad: Los artefactos eléctricos necesitan atención especial.

Mantenga los artefactos pequeños desconectados cuando no los esté usando. No deje que la plancha de waffle repose sobre líquidos derramados y nunca la conecte con manos mojadas. El agua y la electricidad pueden causar un choque eléctrico. ¡Si la plancha de waffle se cae dentro del fregadero, NO intente sacarla! Pida ayuda.

Si tiene el cabello largo, amárrselo hacia atrás. Nunca use ropa holgada o grande mientras está cocinando. El cabello y la ropa pueden prenderse en fuego o pueden enredarse con los agarradores. Use ropa limpia, libre de sucio, comida o bacteria que contamine la comida. Use un delantal o una camisa limpia para cubrir su ropa mientras cocina.

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.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@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.