

Kids Cookin'



Ensalada Sorpresa

No se sorprenda si esta ensalada desaparece rápidamente.

Ingredientes:

- 1 manzana
- 2 bananas
- ½ taza de jugo de limón
- 3 zanahorias grandes (cerca de 3 tazas rayadas)
- ½ taza de azúcar
- ⅓ taza de pasas
- ½ taza de aderezo bajo en grasas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Corte las rebanadas de manzanas y bananas y póngalas en una vasija para mezclar. Agregue el jugo de limón para que la fruta no se ponga oscura.
2. Raye las zanahorias en otra vasija para mezclar y agréguele el azúcar y las pasas.
3. Quite las manzanas y las bananas del jugo y mézclelas con las zanahorias.
4. Agregue el aderezo, mézclelo y enfríelo hasta que sea el momento de servirse.



Consejos Útiles: Las recetas que usan rebanadas o pedazos de manzanas, bananas o peras, usualmente incluyen jugo de limón o naranja. La vitamina C en el jugo no deja que la fruta se ponga oscura una vez se corte. Acuérdesse de este truco si usted quiere que la fruta se vea fresca y deliciosa.



Consejos de Seguridad: Acuérdesse de usar una tabla de picar cuando corta o rebana. ¡Esto hace el trabajo más seguro y protege los dedos, la mesa, la cocina o la mesa de cocina! Ya sea que utilice una tabla para picar de plástico, de acrílico o de madera, mantenga la tabla limpia. Después de cada uso, lave las tablas de picar con jabón y agua caliente, enjuáguelas y séquelas bien.

Surprise Salad

It's no surprise how quickly this salad disappears.

Ingredients:

- 1 apple
- 2 bananas
- ½ cup lemon juice
- 3 large carrots (about 3 cups shredded)
- ½ cup sugar
- ⅓ cup seedless raisins
- ½ cup low fat salad dressing



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Chop apple, slice bananas and put in a mixing bowl; lemon juice to keep the fruit from turning brown.
2. Grate carrots into another mixing bowl and add sugar and raisins.
3. Remove apples and bananas from juice and combine with carrot mixture.
4. Add salad dressing, blend and chill until serving time.



Helpful Hints: Recipes that use sliced or chopped apples, bananas or pears often include lemon juice or orange juice. The vitamin C in the juice keeps the fruit from turning brown once it is cut. Remember to try this trick if you want keep to keep fruit looking fresh and tasty.



Safety Tip: Remember to use a cutting board when chopping, cutting or slicing. It makes the job safer and protects fingers, table, kitchen or countertops! Whether you choose plastic, acrylic or wood, keep cutting boards clean. After each use, wash cutting boards in hot, soapy water, then rinse and dry well.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 0
Calorías 120		
% Valor Diario*		
Grasa Total 0g		0%
• Grasa Saturada 0g		0%
Colesterol 0mg		0%
Sodio 115mg		5%
Carbohidrato Total 28g		9%
• Fibra Dietética 2g		10%
• Azúcares 24g		
Proteína 1g		
Vitamina A 190%	•	Vitamina C 15%
Calcio 2%	•	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 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

Amount Per Serving		Calories from Fat 0
Calorías 120		
% Daily Value*		
Total Fat 0g		0%
• Saturated Fat 0g		0%
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 115mg		5%
Total Carbohydrate 28g		9%
• Dietary Fiber 2g		10%
• Sugars 24g		
Protein 1g		
Vitamin A 190%	•	Vitamin C 15%
Calcium 2%	•	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- cuchillo
- tabla para cortar
- vasijas para mezclar
- tazas de medidas
- cuchara
- colador o cuchara ranurada
- rebanador
- espátula de plástico

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- mixing bowls
- measuring cups
- spoon
- strainer or slotted spoon
- grater
- rubber spatula

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Sugerencia del Cocinero

- Ensalada Sorpresa
- emparedado de tuna
- leche

Chef's Choice

- Surprise Salad
- Tuna fish sandwich
- Milk

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

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.