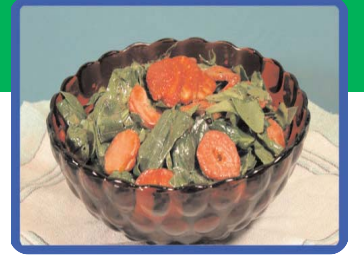


# Kids Cookin'®



## Ensalada de Espinacas y Fresas

¡Bonita y saludable!

### Ingredientes:

- 1 paquete de 6 onzas de hojas de espinacas (como 2 manojos)
- 1 pinta de fresas (cerca de 2 tazas rebanadas)

### Aderezo:

- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí
- 1 cucharada de semillas de amapola
- ½ cucharadita de cebollas picadas
- ¼ cucharadita de salsa Worcestershire
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ taza de aceite vegetal
- ⅓ taza de vinagre de cidra



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Lave las hojas de la espinaca y las fresas en agua y cuélelas bien.
2. Saque los tallos de las hojas de las espinacas, pártalas en pedacitos pequeños y colóquelas en una vasija grande.
3. Saque los tallos, rebane las fresas y agréguelas a las espinacas. Cúbralas y déjelas enfriarse hasta sea el momento de servirla.
4. En una licuadora o un procesador de comida, combine el azúcar, las semillas, las cebollas, la salsa Worcestershire y la paprika.
5. Agregue el aceite y el vinagre cuando la licuadora esté mezclando los otros ingredientes. Déjela enfriar.
6. Ponga las espinacas y las fresas con la mitad del aderezo, reservando el resto para otra receta.



**Consejos Útiles:** Espere combinar el aderezo con la ensalada hasta que sea el momento de servirla. Por separado, ambas se pueden mantener en el refrigerador por un par de días. Rocíe el aderezo sobre las fresas y las espinacas, y entonces revuélvala.

Los niños de todas las edades pueden ayudarle a preparar esta ensalada. Inclusive los niños de edad pre-escolar pueden partir las hojas de las espinacas,

## Strawberry Spinach Salad

Pretty as a picture and healthy too!

### Ingredients:

- 6 ounce package spinach leaves (or about 2 bunches)
- 1 pint strawberries (about 2 cups sliced)

### Dressing:

- ½ cup sugar
- 2 tablespoons sesame seeds
- 1 tablespoon poppy seeds
- ½ teaspoon minced onions
- ¼ teaspoon Worcestershire Sauce
- ¼ teaspoon paprika
- ¼ cup vegetable oil
- ⅓ cup cider vinegar



### Directions:

**Remember to wash your hands!**


1. Wash spinach leaves and strawberries in clear water and drain well.
2. Remove stems from spinach leaves, tear into bite-size pieces and place in a large bowl.
3. Remove stems, slice strawberries and add to spinach. Cover and chill until serving time.
4. In a blender or food processor, combine sugar, seeds, onions, Worcestershire Sauce and paprika.
5. With blender running, add oil and vinegar to combine ingredients. Chill.
6. Toss spinach and strawberries with about half the dressing, reserving the rest for another recipe.



**Helpful Hints:** Wait to combine the dressing with the salad until just before serving. Separately, both will keep in the fridge for a couple days. Drizzle the dressing over the strawberries and spinach, then toss.

Kids of all ages can help prepare this salad. Even preschoolers can tear the spinach leaves while older kids can help measure and use the blender to make the

mientras los niños mayores pueden ayudar a medir y usar la licuadora para hacer el aderezo. Si todos ayudan a preparar la ensalada, los niños estarán más dispuestos a probar y saborear esta ensalada de espinacas.

 **Consejos de Seguridad:** ¡Las frutas y los vegetales frescos del jardín o de un mercado de granjeros necesitan atención especial! Asegúrese de lavar bien las hojas de la espinacas y las fresas en el fregadero con agua fría para quitarle la arena y el sucio. Séquelas con un papel toalla antes de combinarlas con los otros ingredientes.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 taza (212g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 110
Calorías 210	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 12g	18%
• Grasa Saturada 1.5g	7%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 95mg	4%
<b>Carbohidrato Total</b> 27g	9%
• Fibra Dietética 4g	17%
• Azúcares 21g	
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina A 210%	Vitamina C 110%
Calcio 15%	Hierro 20%
*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	

### Equipo para Niños


- vasija para mezclar grande
- licuadora
- cuchillo afilado
- tabla para cortar
- cuchara
- tazas de medidas
- cucharas de medidas

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

### Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Espinacas y Fresas
- palitos de pan
- pedacitos de pollo
- leche baja en grasa

dressing. With everyone having a hand in preparation, they will be much more likely to taste and like this spinach salad.

 **Safety Tip:** Fresh fruit and vegetables from the garden or farmer's market need special attention! Be sure to wash spinach leaves and strawberries well in a sinkful of cold water to remove sand and dirt. Dry on a clean paper towel before combining with other ingredients.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (212g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories 210</b>	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 1.5g	7%
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 95mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 21g	
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin A 210%	Vitamin C 110%
Calcium 15%	Iron 20%
*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	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Kids' Tool Kit

- Large mixing bowl
- Blender
- Sharp knife
- Cutting board
- Spoon
- Measuring cups
- Measuring spoons

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

### Chef's Choice

- Strawberry Spinach Salad
- Bread sticks
- Chicken strips
- Low fat 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.