

Kids *a* Cookin'



Ensalada de Naranja Esponjosa

¡Un plato maravilloso!

Ingredientes:

- 1 envase de (12 onzas) de requesón bajo en grasas
- 1 paquete de (3 onzas) de gelatina de naranja
- 1 lata de (8 onzas) de piñas aplastadas, en su jugo
- 1 lata de (11 onzas) de mandarinas, coladas
- 1 taza de crema batida



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Combine el requesón y el polvo de la gelatina en una vasija para mezclar.
2. Mezcle cuidadosamente la piña, cuele las naranjas y la crema batida.
3. Enfríela hasta que sea el tiempo de servir.



Consejos Útiles: Los niños pudieran decirle que a ellos no les gusta el requesón, pero espere a que prueben esta ensalada. La gelatina de naranja le agrega color y sabor, y la fruta le agrega bastante vitamina C. El requesón tiene menos calcio que otros quesos porque durante el proceso, el suero de la leche se cuele, junto con casi la mitad del calcio. ¡Pero aun así ofrece bastante proteínas, riboflavina y algo de calcio!



Consejos de Seguridad: Siempre lávele la tapa a las comidas enlatadas antes de abrirlas para evitar que los gérmenes le caigan a la comida. Sostenga la lata debajo del agua o use una toallita limpia con jabón para limpiar la tapa.

Orange Fluff Salad

A one-dish wonder!

Ingredients:

- 1 container (12 ounces) low fat cottage cheese
- 1 package (3 ounces) orange gelatin
- 1 can (8 ounces) crushed pineapple with juice
- 1 can (11 ounces) mandarin oranges, drained
- 1 cup whipped topping



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine cottage cheese and gelatin powder in mixing bowl.
2. Fold in pineapple, drained oranges and whipped topping.
3. Chill until serving time.



Helpful Hints: Kids may tell you they don't like cottage cheese, but wait until they try this salad. The orange gelatin adds color and flavor and the fruit adds lots of vitamin C. Cottage cheese has less calcium than other cheese because during processing, the whey is drained away, along with about half the calcium! But it still provides plenty of protein, riboflavin and some calcium!



Safety Tip: Always wash the lid of canned foods before opening to avoid getting germs in the food. Hold the can under running water or use a clean soapy dishcloth to wipe the lid.

Cantidad Por Porción	
Calorías	120
Calorías de Grasa	15
	% Valor Diario*
Grasa Total	1.5g 2%
• Grasa Saturada	1.5g 6%
Colesterol	0mg 0%
Sodio	200mg 8%
Carbohidrato Total	20g 7%
• Fibra Dietética	1g 2%
• Azúcares	18g
Proteína	6g
Vitamina A	6%
Calcio	4%
Vitamina C	25%
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	120
Calories from Fat	15
	% Daily Value*
Total Fat	1.5g 2%
Saturated Fat	1.5g 6%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	200mg 8%
Total Carbohydrate	20g 7%
Dietary Fiber	less than 1 gram 2%
Sugars	18g
Protein	6g
Vitamin A	6%
Calcium	4%
Vitamin C	25%
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	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

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- espátula plástica
- abridor de lata
- colador
- taza de medidas

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

Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- rubber spatula
- can opener
- strainer
- measuring cup

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

Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Naranja Esponjosa
- emparedado de tuna
- leche baja en grasas

Chef's Choice

- Orange Fluff Salad
- Tuna sandwich
- 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 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.