



## Ensalada de Papas "Buddy"

¡Una tradición familiar!

### Ingredientes:

- 4 papas medianas de 1 libra
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 1/2 taza apio picado
- 1/4 taza de pepinillo dulce
- 1/2 taza de mayonesa liviana (tipo aderezo)



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Lave, pele y corte las papas en cuartos. Póngalas en un sartén, cúbrala con agua y póngala a hervir. Cocínela hasta que estén suaves, por unos 15 minutos. Cuélelas y déjelas refrescarse.
2. Combine la cebolla, el apio, y el pepinillo y el aderezo.
3. Parta las papas en cubitos y mézclelo con el aderezo.
4. Cúbrala y déjela enfriarse por varias horas.



**Consejos Útiles:** ¡Hacer la ensalada de papas es tan fácil como una "tradición familiar" y las recetas varían! Use esta receta como una guía, pero siéntase libre de agregar sal, pimienta, y los huevos cocidos o prepárela con mostaza para tener más variedad.



**Consejos de Seguridad:** Acuértese de usar una tabla para cortar cuando está picando, cortando o rebanando. ¡Esto hace el trabajo más seguro y protege los dedos, la mesa, y las mesas de la cocina! Ya sea que escoja las tablas para cortar de plástico, acrílicas o de madera, mantenga las tablas limpias. Después de usarlas, lave las tablas para cortar en agua caliente con jabón, enjuáguelas y séquelas bien.

## Buddy's Potato Salad

A family tradition!

### Ingredients:

- 4 medium potatoes (about 1 pound)
- 1/2 cup diced onion
- 1/2 cup chopped celery
- 1/4 cup sweet pickle relish
- 1/2 cup light mayonnaise-type salad dressing



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Wash, peel and quarter potatoes. Place in saucepan, cover with water and bring to boil. Simmer until soft, about 15 minutes. Drain and cool.
2. Combine onion, celery, pickle relish and salad dressing.
3. Cube potatoes and blend with dressing.
4. Cover and chill several hours.



**Helpful Hints:** Making potato salad is like a "family tradition" and recipes vary! Use this recipe as a guide, but feel free to add salt, pepper, hard cooked eggs or prepared mustard for variety.



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

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 30	
Calorías 70		% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g			5%
• Grasa Saturada 0.5g			3%
<b>Colesterol</b> 5mg			1%
<b>Sodio</b> 110mg			5%
<b>Carbohidrato Total</b> 11g			4%
• Fibra Dietética 1g			3%
• Azúcares 1g			
<b>Proteína</b> 1g			
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 6%	
Calcio 0%	•	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 30	
Calories 70		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g			5%
Saturated Fat 0.5g			3%
<b>Cholesterol</b> 5mg			1%
<b>Sodium</b> 110mg			5%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g			4%
Dietary Fiber less than 1 gram			3%
Sugars 1g			
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A 2%	•	Vitamin C 6%	
Calcium 0%	•	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

- pelador de vegetales
- cuchillo
- tabla para cortar
- sartén con tapadera
- taza de medidas
- cuchara
- vasija grande

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

### Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Papas "Buddy"
- emparedado de jamón
- pedacitos de zanahorias
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- vegetable peeler
- knife
- cutting board
- pan with lid
- measuring cup
- spoon
- large bowl

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

### Chef's Choice

- Buddy's Potato Salad
- Ham sandwich
- Carrot sticks
- Low fat milk

**Fuente:** *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *The Enormous Potato* by Aubrey Davis

**Source:** *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

Suggested book with this activity: *The Enormous Potato* by Aubrey Davis

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.