

Kids *a* Cookin'



Ensalada de Pasta con Guisantes

¡Una comida divertida para el verano!

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de pasta de caracolutos (crudos)
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 taza de jamón, en cubitos
- 1 taza de queso Cojack o Cheddar, en cubitos
- ¾ de taza de aderezo ranchero bajo en grasa



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una olla grande con agua hirviendo, cocine la pasta hasta que este suave siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Coloque los guisantes en el colador y cuele la pasta cocida encima de los guisantes para que se descongelen. Enjuague, enfríe y cuele bien.
3. En un envase grande, combine el jamón y el queso picado en cubitos, y añada la pasta, los guisantes y el aderezo. Enfríe de 2 a 3 horas antes de servirla.



Consejos Útiles: La pasta se necesita cocinar en agua hirviendo, no baje el fuego después de añadir la pasta a menos que se esté derramando la olla. Cuando hierva la pasta utilice una olla más grande de lo que normalmente usaría para prevenir los derrames.

Cuele la pasta y los guisantes, y luego séquelos con papel toalla para remover el exceso de agua. Mezcle todos los ingredientes y enfríelos antes de servir para que tengan mejor sabor.



Consejos de Seguridad: Utilice una hornilla de atrás para cocinar los caracoles o gire el mango de la olla hacia atrás para prevenir que alguien la derrame mientras se está cocinando. La temperatura del agua hirviendo es de 212 grados—¡eso es bien caliente! El colar la pasta es un trabajo para los adultos. El agua y el vapor si pueden quemar los dedos.

Peas in the Pasta Salad

A meal-in-one for summer fun!

Ingredients:

- 1 ½ cups small shell pasta (uncooked)
- 1 cup frozen peas
- 1 cup diced ham
- 1 cup diced cojack or cheddar cheese
- ¾ cup creamy, low fat ranch dressing



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In large pot of boiling water, cook pasta until tender according to package directions.
2. Place peas in colander and drain cooked pasta over the peas to thaw. Rinse, cool and drain well.
3. Combine diced ham and cheese in large bowl and stir in pasta, peas and dressing. Chill 2 to 3 hours before serving.



Helpful Hints: Pasta needs to cook in boiling water, so don't turn down the heat after adding the pasta unless the pot looks like it will boil over. When boiling pasta use a pot larger than you would normally choose to prevent a mess.

Drain the pasta and peas and pat dry with a clean paper towel to remove excess water. Mix all the ingredients together and chill before serving for the most flavor.



Safety Tips: Use a back burner to cook the shells or turn the pot handle toward the back of the stove to prevent knocking off the pot while cooking. The temperature of boiling water is 212 degrees: That's hot! Draining the pasta is a job for adults. The steam and hot water can really burn fingers.

Datos Nutricionales	
Porciones: 1 taza (157g)	
Porciones 5	
Cantidad Por Porción	
Calorías 280	Calorías de Grasa 120
	% Valor Diario*
Grasa Total 13g	20%
• Grasa Saturada 6g	32%
Colesterol 45mg	15%
Sodio 980mg	41%
Carbohidrato Total 23g	8%
• Fibra Dietética 2g	7%
• Azúcares 6g	
Proteína 16g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 8%
Calcio 20%	• Hierro 8%
*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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (157g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 6g	32%
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 980mg	41%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 6g	
Protein 16g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 8%
Calcium 20%	• Iron 8%
*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

- olla grande
- colador
- tazas de medidas
- cuchara
- tabla de picar
- cuchillo
- vasija grande

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

Kids' Tool Kit

- Large pot
- Colander
- Measuring cups
- Spoon
- Cutting board
- Knife
- Large bowl

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

Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Pasta con Guisantes
- galletas
- pedacitos de zanahorias
- leche baja en grasa

Chef's Choice

- Peas in the Pasta Salad
- Crackers
- Carrot sticks
- 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.