

Kids Cookin'



Huevos Endiablados

¡La limpieza es divinamente fácil cuando uno hace estos huevos endiablados!


Ingredientes:


- 6 huevos duros, pelados
- ¼ taza de mayonesa
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Parta los huevos a la mitad y separe la parte blanca.
2. Ponga las yemas en una bolsa de 1 cuarto con cierre y presione el aire hacia fuera. Cierre la bolsa y amase los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Empuje el contenido hacia una esquina de la bolsa. Corte ½ pulgada o menos de la esquina de la bolsa. Apretando la bolsa suavemente, llene la parte blanca con la mezcla de la yema.
4. Enfríelos para que se mezclen los sabores.

 **Consejos Útiles:** Para cocinar un buen huevo duro - cubra los huevos con agua en una cacerola. Póngalos a hervir. Reduzca el calor para que hiervan a fuego lento, cocínelos por 15 minutos. Inmediatamente enjuáguelos en agua fría para que se dejen de cocinar y para que sean fácil pelarlos. Refrigérelos hasta que se usen. Las claras de huevo se ponen verdosas cuando se cocinan mucho.

 **Consejo de Seguridad:** Asegúrese de refrigerar lo que sobra de los huevos. Cómaselo en dos días o bótelos.

Deviled Eggs

Clean up is heavenly when you make these delicious deviled eggs!


Ingredientes:


- 6 hard-boiled eggs, peeled
- ¼ cup mayonnaise
- ⅛ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Slice eggs into halves lengthwise and save the whites.
2. Place yolks in a 1 quart zip-style bag with remaining ingredients; press out air. Close bag and knead until ingredients are well-blended.
3. Push contents toward corner of bag. Snip about ½ inch or less off the corner of bag. Squeezing bag gently, fill reserved whites with yolk mixture.
4. Chill to blend flavors.

 **Helpful Hints:** How to cook a perfect hard-boiled egg: Cover eggs with water in saucepan. Bring to boil. Reduce heat to simmer; cook for 15 minutes. Immediately rinse under cold water to stop cooking and to ease peeling. Refrigerate until use. Egg yolks turn green when they are overcooked.

 **Safety Tip:** Be sure to refrigerate leftover eggs. Eat within two days, or discard.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	80
Calorías 120		% Valor Diario*	
Grasa Total	9g		13%
• Grasa Saturada	2g		11%
Colesterol	215mg		72%
Sodio	180mg		8%
Carbohidrato Total	3g		1%
• Fibra Dietética	0g		0%
• Azúcares	2g		
Proteína 6g			
Vitamina A	6%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	4%

*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

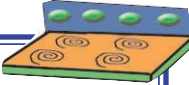
Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Amount Per Serving		Calories from Fat	80
Calories 120		% Daily Value*	
Total Fat	9g		13%
• Saturated Fat	2g		11%
Cholesterol	215mg		72%
Sodium	180mg		8%
Total Carbohydrate	3g		1%
• Dietary Fiber	0g		0%
• Sugars	2g		
Protein 6g			
Vitamin A	6%	Vitamin C	0%
Calcium	2%	Iron	4%

*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 de cortar
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- bolsa con cierre
- tijeras
- cuchara

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

Sugerencia del Cocinero

- Huevos Endiablados
- emparedados de ensalada de tuna
- zanahorias
- leche



Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- measuring cups
- measuring spoons
- zip-style bag
- scissors
- spoon

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

Chef's Choice

- Deviled Eggs
- Tuna salad sandwiches
- Carrots
- 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.