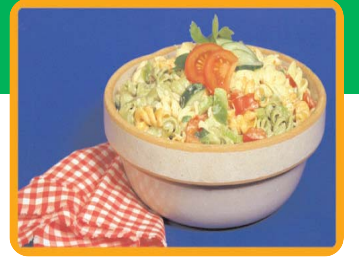


Kids Cookin'



Una Ensalada de Pasta Diferente

¡Los macarrones en forma de espiral son divertidos!

Ingredientes:

- ½ libra del paquete de macarrones rotini o espirales de colores, crudos
- 1 lata de 6 onzas de tuna, colada
- 1 taza de pepinos, picados
- 1 tomate grande, picado
- ½ taza de apio rebanado
- ¼ taza de ají pimentón verde, picado
- ¼ taza de cebollas verdes, picadas

Aderezo:

- 1 taza de aderezo italiano bajo en grasa
- ¼ taza de aderezo o mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de mostaza preparada
- 1 cucharadita de pepinillo de eneldo
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Prepare el rotini de acuerdo a las instrucciones del paquete y cuélelo.
2. En una vasija grande, combine el rotini, la tuna y los vegetales.
3. En una vasija pequeña, combine los ingredientes del aderezo. Agregue a la ensalada y revuélvalo todo para combinarlo. Cúbralo y déjelo enfriar.
4. Revuelva un poco antes de servir. Refrigere las sobras.



Consejos Útiles: ¡Muchas manos pueden ayudar a preparar esta receta! Permita más tiempo para picar los vegetales y un poco más para dejar que los sabores se mezclen en el refrigerador antes de servir.

Si quiere una ensalada de pasta sin carne, omita la tuna. ¿Los pepinos no están en la lista de sus "favoritos" en casa? Sírvalos a un lado como pedacitos crujientes para que los niños los puedan sumergir en su aderezo favorito. Esta es una de las recetas donde agregar más vegetales le da más color y sabor.

A Twist on Pasta Salad

Spiral shaped macaroni makes this salad fun!

Ingredients:

- ½ pound package rotini or colored twists, uncooked
- 1 can (6-ounce) tuna, drained
- 1 cup diced cucumbers
- 1 large tomato, chopped
- ½ cup sliced celery
- ¼ cup chopped green pepper
- ¼ cup sliced green onions

Dressing:

- 1 cup bottled low fat Italian dressing
- ¼ cup low fat salad dressing or mayonnaise
- 1 tablespoon prepared mustard
- 1 teaspoon dill weed
- ½ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon pepper



Directions:

Remember to wash your hands!


1. Prepare rotini according to package directions and drain.
2. In large bowl, combine rotini, tuna and vegetables.
3. In small bowl, combine dressing ingredients. Add to salad mixture and stir to combine. Cover and chill.
4. Toss gently before serving. Refrigerate leftovers.



Helpful Hints: Many hands can help prepare this recipe! Allow extra time to chop the vegetables and a little more time to let the flavors blend in the fridge before serving.

If you want a meatless pasta salad, omit the tuna. Cucumbers not on the "favorites" list at your house? Serve them on the side as crunchy sticks that kids can dip in their favorite low fat salad dressing. This is one recipe where adding even more vegetables gives extra color and crunch.

Para agregarle aún más color, compre la pasta de espirales de colores. La variedad de rotelle del jardín es un producto enriquecido con espinacas y tomates que contiene espirales verdes, rojos y blancos que es divertido para los niños.

 **Consejos de Seguridad:** ¡Lave, lave, lave! ¡Lávese las manos antes de empezar la receta, lave los vegetales antes de cortarlos, lave las tapas de las latas antes de abrirlas y lave la mesa antes y después de cocinar! La seguridad de la comida comienza con usted.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 taza (245g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 290	Calorías de Grasa 100
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
• Grasa Saturada 1.5g	8%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 750mg	31%
Carbohidrato Total 36g	12%
• Fibra Dietética 2g	8%
• Azúcares 7g	
Proteína 12g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 20%
Calcio 2%	Hierro 10%
*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


- sartén grande
- colador
- vasija grande
- vasija pequeña
- cuchara
- espátula plástica
- tabla de cortar
- cuchillo
- tazas de medidas
- cucharas de medidas

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

Sugerencia del Cocinero

- Una Ensalada de Pasta Diferente
- zanahorias pequeñas
- galletas saladas
- leche baja en grasa

For even more added color, buy rainbow spiral pasta. Garden variety rotelle is an enriched spinach and tomato macaroni product that has green, red and white spirals that kids will think are fun.

 **Safety Tips:** Wash, wash, wash! Wash your hands before starting the recipe, wash the vegetables before chopping, wash can lids before opening and wash the counter before and after cooking. Food safety starts with you.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (245g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 750mg	31%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 12g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 20%
Calcium 2%	Iron 10%
*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 pan
- Strainer
- Large bowl
- Small bowl
- Spoon
- Rubber spatula
- Cutting board
- Knife
- Measuring cups
- Measuring spoons

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

Chef's Choice

- A Twist on Pasta Salad
- Baby carrots
- Crackers
- 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.