

Kids Cookin'



Barras para el Desayuno

¡Pruebe estas barras deliciosas para el desayuno o la merienda!

Ingredientes:

- 6 cucharadas de margarina
- 3 tazas de bombones (malvaviscos) en miniatura
- ½ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de leche en polvo descremada
- ¼ cucharadita de canela
- 1 taza de pasas
- 4 tazas de cereal de avena lista para comer



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Roseé un plato de hornear cuadrado (9" x 9" x 2") con espray de cocinar.
2. En el microondas, derrita la margarina en un tazón grande de microondas a un nivel alto de 45 segundos a un minuto, o hasta que se derrita.
3. Mezcle la mantequilla de maní y los bombones.
4. Colóquelo en el microondas de uno a un minuto y medio en alto, o hasta que la mezcla se derrita. Revuélvalo hasta que esté pastoso.
5. Agregue la leche en polvo, la canela, las pasas y el cereal; revuélvalo de forma pareja.
6. Con las manos llenas de mantequilla, ponga la mezcla en la bandeja de hornear.
7. Déjelo enfriando y córtelo en cuadros.



Consejos Útiles: Se ha comprobado que el desayuno es la comida más importante del día, y ¡estas barras deliciosas tienen cuatro grupos diferentes de comidas! La leche en polvo agrega un secreto de nutrición - el calcio, que sirve para tener huesos fuertes. Estas barras son fáciles de hacer, son buenas meriendas y se empacan bien.



Consejo de Seguridad: Si las manitas de los cocineros encuentran que la mezcla está muy caliente para presionarla, trate de ponerles bolsas de plástico en las manos antes de tocar la mezcla. Los ingredientes no se pegarán, y la mezcla se podrá presionar mientras está caliente.

Breakfast Bars

Try these tasty bars for breakfast or for a snack!

Ingredients:

- 6 tablespoons margarine
- 3 cups miniature marshmallows
- ½ cup peanut butter
- ½ cup nonfat dry milk
- ¼ teaspoon cinnamon
- 1 cup raisins
- 4 cups ready-to-eat oat cereal circles



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Spray a square pan, 9" x 9" x 2"-pan with cooking spray.
2. In microwave, melt margarine in a large microwave-safe bowl at high power for 45 seconds to 1 minute, or until melted.
3. Stir in peanut butter and marshmallows.
4. Microwave on high power for 1 to 1 ½ minutes, or until mixture is melted. Stir until smooth.
5. Add dry milk, cinnamon, raisins and cereal; stir until evenly coated.
6. With buttered hands, pat mixture into pan.
7. Cool thoroughly and cut into squares.



Helpful Hints: Breakfast has been proven to be the most important meal of the day, and this tasty bar features four different food groups! The dry milk adds a secret nutritional ingredient— calcium, to help make strong bones. These bars are easy to make, make great snacks, and they pack well.



Safety Tip: If young hands find the mixture too warm to press out, try slipping plastic bags over their hands before pressing the mixture. The ingredients won't stick, and the mixture can be pressed while still warm.

Datos Nutricionales

Porciones 1 barra (45g)
Porciones 16 barras

Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa	% Valor Diario*
Calorías 190	70	
Grasa Total 8g		13%
• Grasa Saturada 1.5g		9%
Colesterol 0mg		0%
Sodio 180mg		7%
Carbohidrato Total 25g		8%
• Fibra Dietética 1g		6%
• Azúcares 16g		
Proteína 6g		
Vitamina A 10%	•	Vitamina C 6%
Calcio 10%	•	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		

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (45g)
Servings Per Container 16 bars

Amount Per Serving	Calorías from Fat	% Daily Value*
Calorías 190	70	
Total Fat 8g		13%
• Saturated Fat 1.5g		9%
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 180mg		7%
Total Carbohydrate 25g		8%
• Dietary Fiber 1g		6%
• Sugars 16g		
Protein 6g		
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 6%
Calcium 10%	•	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.

	Calorías: 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 • Carbohidrato 4 • Protein 4		

Equipo para Niños

- bandeja de hornear 9x9
- vasija para mezclar grande
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- espátula de plástico
- cuchara de madera
- cuchillo

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

Sugerencia del Cocinero

- Barras para el Desayuno
- rebanadas de manzana
- leche

Kids' Tool Kit

- 9X9-inch pan
- large mixing bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- rubber spatula
- wooden spoon
- knife

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

Chef's Choice

- Breakfast Bars
- Apple slices
- 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.