

Kids a Cookin'



Bolas de Mantequilla de Maní

¡Mezcle, enrolle, mueva y disfrute!

Ingredientes:

- ¼ taza de mantequilla de maní (cremosa o crujiente)
- ¼ taza de miel
- ½ taza de leche en polvo descremada
- ¼ taza de avena instantánea o regular
- ¾ taza de cereal de arroz tostado (guarde ½ taza para aplastarlo)



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. En una vasija para mezclar grande, combine la mantequilla de maní, la miel, la leche en polvo, la avena y ¼ taza de cereal de arroz.
2. Forme bolas de una pulgada (2.5 cm).
3. Ponga el remanente de la ½ taza del cereal de arroz en una bolsa de plástico con cierre y aplástela con las manos.
4. Ponga las bolas en la bolsa y múevalas hasta que las bolas estén cubiertas con el cereal.
5. Almacénelas en un envase cubierto en el refrigerador.



Consejos Útiles: ¡No sólo los niños disfrutarán del sabor de esta merienda - sino que también es buena para ellos!

La mantequilla de maní ofrece la proteína que se necesita para construir y reparar los tejidos del cuerpo.

La miel, la avena y el cereal son carbohidratos que ofrecen energía.

La leche en polvo descremada tiene muchísimo calcio que ayuda a desarrollar huesos fuertes.

Toda esta nutrición está incluida en una merienda saludable, fácil y que no se tiene que cocinar.



Consejos de Seguridad: El maní es uno de los alimentos que comúnmente causan alergias en los niños. Siempre es una buena idea decirle a los niños que están de visita, que la merienda tiene mantequilla de maní para evitar una reacción alérgica. Hasta un toquecito o una pequeña mordida de una comida que causa alergias puede ser peligroso.

Peanut Butter Balls

Mix, roll, shake and enjoy!

Ingredientes:

- ¼ cup peanut butter (creamy or chunky)
- ¼ cup honey
- ½ cup nonfat dry milk
- ¼ cup quick or old fashioned oats
- ¾ cup crisp rice cereal (save ½ cup to crush)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a large mixing bowl, combine peanut butter, honey, dry milk, oats and ¼ cup of the rice cereal.
2. Shape into 1-inch balls.
3. Put the remaining ½ cup rice cereal in a large zip-type bag and crush with hands.
4. Place balls in bag and shake until balls are covered with cereal.
5. Store in covered container in the refrigerator.



Helpful Hints: Not only will kids love the taste of this snack - it's really good for them!

Peanut butter provides protein that helps build and repair body tissue.

Honey, oats and cereal are carbohydrates, which provide energy.

Nonfat dry milk is packed with calcium to help build strong bones.

All this nutrition is rolled up into a healthy, easy, no-cook snack.



Safety Tip: Peanuts represent one of the most common food allergies in children. It's always a good idea to tell kids who are visiting that this snack contains peanut butter to avoid an allergic reaction. Even a touch or tiny bite of a food allergen can be harmful.

Datos Nutricionales	
Porción 1	
Porciones 18	
Cantidad Por Porción	
Calorías 100	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	6%
• Grasa Saturada .5g 4%	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 15g	5%
• Fibra Dietética 1g 3%	
• Azúcares 10g	
Proteína 4g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 2%
Calcio 6%	• 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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 ball	
Servings Per Container 18	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	6%
• Saturated Fat .5g 4%	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 15g	5%
• Dietary Fiber 1g 3%	
• Sugars 10g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 2%
Calcium 6%	• 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	< 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

- vasija para mezclar grande
- bolsa de plástico con cierre
- espátula plástica
- cuchara
- taza de medidas

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

Kids' Tool Kit

- large mixing bowl
- zip-type bag
- rubber spatula
- spoon
- measuring cups

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

Sugerencia del Cocinero

- Bolas de Mantequilla de Maní
- rebanadas de manzana
- leche

Chef's Choice

- Peanut Butter Balls
- 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.