

Kids Cookin'



Cara Graciosa

¡Una merienda con personalidad!

Ingredientes:

- 1 cucharada mantequilla de maní
- 1 galleta grande (galleta Graham, salada o integral)
- 1 cucharada de queso rayado Cheddar
- 3 o 4 pasas
- 2 arvejas grandes
- 1 uva, cortada a la mitad



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Ponga la mantequilla de maní sobre la galleta formando una carita.
2. Roseé el queso rayado en la parte de arriba para el pelo.
3. Ponga las pasas sobre la galleta para que sea la boca.
4. Use las arvejas para los ojos y la mitad de la uva para la nariz.



Consejos Útiles: La Pirámide de Comida muestra cómo hacer las elecciones para una dieta saludable. Los adultos y los niños a partir de los 2 años pueden seguir este plan y comer una variedad de alimentos.

Hay cinco grupos diferentes de alimentos en la Pirámide de Comida, y cada uno está representado en esta merienda. La galleta pertenece al grupo de los granos que está en la base de la pirámide. Los carbohidratos complejos de este grupo tienen mucha energía. Las arvejas están en el grupo de los vegetales, y las pasas y las uvas están en el grupo de las frutas. Ambos grupos de alimentos proveen vitaminas, minerales y fibra. El queso tiene bastante calcio y pertenece al grupo de la leche. La mantequilla de maní con sus proteínas es del grupo de la carne. Es necesario comer una variedad de alimentos para tener una dieta balanceada.

Food Group Funny Face

A snack with a personality!

Ingredientes:

- 1 tablespoon peanut butter
- 1 large cracker
(graham cracker, saltine or whole grain)
- 1 tablespoon shredded cheddar cheese
- 3 or 4 raisins
- 2 large green peas
- 1 grape, cut in half



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Spread peanut butter on cracker in the shape of a face.
2. Sprinkle grated cheese at top for hair.
3. Place raisins on cracker for mouth.
4. Use peas for eyes and 1/2 grape for nose.



Helpful Hints: The Food Guide Pyramid shows how to make food choices for a healthy diet. Adults and kids from age 2 years can follow this plan and have lots of variety in what they eat.

Five different food groups are in the Food Guide Pyramid, and each is represented in this snack. The cracker belongs in the grain group at the base of the pyramid. Complex carbohydrates in this group are packed with lots of energy. The peas are in the vegetable group, and raisins and grapes are in the fruit group. Both food groups provide vitamins, minerals and fiber. Cheese has lots of calcium and fits in the milk group. Peanut butter gives us protein from the meat group. It takes a variety of food to have a balanced diet.



Consejos de Seguridad: Cuando usted tose o estornuda, cúbrase la boca y voltéese lejos de la comida y de otra gente. El próximo paso es lavarse las manos con agua y jabón para deshacerse de los gérmenes que pueden enfermarlo a usted y a otros a su alrededor.

Esta merienda es para los niños mayores de dos años. No se la vaya a servir a los niños más pequeños porque se pueden ahogar.

Esta receta se utiliza con el permiso de: Niños en la Cocina, Programa Educativo de Nutrición Familiar, Alcance y Extensión, Universidad de Missouri y Universidad de Lincoln.

Datos Nutricionales	
Porciones: 1 galleta (31g)	
Porciones 1	
Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 100
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
• Grasa Saturada 3g	16%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 8g	3%
• Fibra Dietética 1g	5%
• Azúcares 4g	
Proteína 6g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 6%	• 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	



Safety Tip: When you cough or sneeze, cover your mouth and turn away from food and other people. The next step is to wash your hands with soap and water to get rid of germs that can make us, or others around us, sick.

This snack is intended for children over age two. Do not serve to younger children who may choke.

Recipe used with permission from the curriculum, Kids in the Kitchen, Family Nutrition Education Program, Outreach and Extension, University of Missouri, Lincoln University

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cracker (31g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 3g	16%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 4g	
Protein 6g	
Vitamina A 2%	• Vitamin C 2%
Calcium 6%	• 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	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

- cuchara de medidas
- cuchillo
- rayador

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

Sugerencia del Cocinero

- Cara Graciosa
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- measuring spoon
- knife
- grater

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

Chef's Choice

- Food Group Funny Face
- 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.