

Kids Cookin'



Copitas de Frutas Congeladas

¡Una merienda congelada llenita de frutas!

Ingredientes:

- 3 bananas
- 3 envases de 8 onzas cada uno de yogur de fresa bajo en grasas
- 1 paquete de 10 onzas de fresas congeladas, descongeladas y sin colar
- 1 lata de 8 onzas de piña majada, sin colar

Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Aliste 18 copitas de papel para hornear panecillos en una bandeja.
2. Corte en cuadritos o maje las bananas y póngalas en una vasija para mezclar grande.
3. Revuelva el resto de los ingredientes.
4. Con una cuchara ponga la mezcla en las copitas y congélelas por lo menos tres horas o hasta que estén firmes. Saque las copitas congeladas y almacénelas en bolsas de plástico en el congelador.
5. Antes de servir, quítele las copitas de papel y déjelas descongelar por 10 minutos.

 **Consejos Útiles:** Usted puede convertir estas Copitas de Frutas Congeladas en paletas si echa la mezcla en las copitas de siete onzas y las coloca en el congelador. Cuando estén parcialmente congeladas, ponga una cuchara de plástico o un palito de paleta en el centro de la copitas y las deja congelando hasta que estén firme.

 **Consejos de Seguridad:** ¡Los gérmenes están en todas partes! ¡Acuérdese de lavarse las manos después de jugar afuera o con sus mascotas, y siempre antes de trabajar con la comida!

Frozen Fruit Cups

A frozen, fruit-filled treat!

Ingredientes:

- 3 bananas
- 3 containers (8 ounces each) fat-free strawberry yogurt
- 1 package (10 ounces) frozen strawberries, thawed and undrained
- 1 can (8 ounces) crushed pineapple, undrained

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Line 18 muffin-tin cups with paper baking cups.
2. Dice or mash bananas and place in a large mixing bowl.
3. Stir in remaining ingredients.
4. Spoon into muffin-tin cups and freeze at least 3 hours or until firm. Remove frozen cups and store in a plastic bag in freezer.
5. Before serving, remove paper cups and let stand 10 minutes.

 **Helpful Hints:** Turn these Frozen Fruit Cups into popsicles by pouring the mixture into 7-ounce cups and putting them in the freezer. When partially frozen, put a plastic spoon or popsicle stick in the center of the cup and freeze until firm.

 **Safety Tip:** Germs are everywhere! Remember to wash your hands after playing outside or with pets, and always before working with food!

Cantidad Por Porción	
Calorías 50	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 25mg	1%
Carbohidrato Total 12g	4%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 10g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 15%
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

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber less than 1 gram	4%
Sugars 10g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 15%
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	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

- bandeja para hornear panecillos
- copitas para hornear de papel
- tabla de cortar
- cuchillo
- vasija para mezclar grande
- cuchara
- abridor de lata

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

Sugerencia del Cocinero

- Copitas de Frutas Congeladas
- galleta de avena
- leche baja en grasas

Kids' Tool Kit

- muffin tins
- paper baking cups
- cutting board
- knife
- large mixing bowl
- spoon
- can opener

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

Chef's Choice

- Frozen Fruit Cup
- Oatmeal cookie
- 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.