

# Kids Cookin'



## Crema de Frijoles

¡A los niños les encanta sumergir las tortillas fritas y los vegetales!

### Ingredientes:

- 1 lata de 16 onzas de frijoles refritos bajos en grasa
- 1 lata de 10 onzas de tomates y chiles verdes (como Rotel®)
- vegetales crudos y tortillas fritas de maíz



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En una vasija para mezclar, combine los frijoles refritos y la mezcla del tomate.
2. Sírvala con tortillas fritas o vegetales.
3. Guarde lo que sobre de la crema en el refrigerador.



**Consejos Útiles:** Mantenga el apio y las zanahorias cortadas, los pedazos de chiles verdes, los "árbolitos" de brócoli y los tomates de cerezas en el refrigerador para una merienda saludable.



**Consejos de Seguridad:** Lave las tapas de las latas antes de abrirlas. ¿Cuánto tiempo hace desde que lavó el abridor de lata? Use agua con jabón para lavarlo y manténgalo limpio para que los gérmenes no se rieguen.

## Bean Dip

Kids love to dip chips and veggies!

### Ingredientes:

- 1 can (16-ounce) fat-free refried beans
- 1 can (10-ounce) tomatoes and green chilies (such as Rotel®)
- Raw veggies and corn chips



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a mixing bowl, combine refried beans and tomato mixture.
2. Serve with chips or veggies.
3. Store any leftover dip in refrigerator.



**Helpful Hints:** Keep cut-up celery and carrots sticks, green pepper strips, broccoli "trees" and cherry tomatoes in the fridge for a healthy snack with dip.



**Safety Tips:** Wash can lids before opening. How long has it been since you washed your can opener? Use hot, soapy water and keep it clean so germs do not spread.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (123g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 490mg	20%
Carbohidrato Total 16g	5%
• Fibra Dietética 5g	19%
• Azúcares 0g	
Proteína 6g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 4%
Calcio 4%	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 1/2 cup (123g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 490mg	20%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 5g	19%
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 4%
Calcium 4%	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	

### Equipo para Niños

- abridor de lata
- espátula plástica
- vasija para mezclar

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

### Kids' Tool Kit

- Can opener
- Rubber spatula
- Mixing bowl

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

### Sugerencia del Cocinero

- Crema de Frijoles
- vegetales
- leche baja en grasa

### Chef's Choice

- Bean Dip
- Veggies for dipping
- Low fat milk

**Fuente:** *Libro de Comidas Nutritivas*, Programa de Nutrición Familiar, Investigación y Extensión de K-State, Condado Saline.

El libro sugerido con esta actividad de cocina es: *Festín para 10* por Cathryn Falwell

**Source:** *Book Cooks Nutrition Prep Boxes*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County.

Suggested book with this cooking activity: *Feast for 10* by Cathryn Falwell

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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.