



## Crema para Vegetales

¡Cuidado! —se le pueden acabar los vegetales.

### Ingredientes:

- ½ taza de crema agria baja en grasas
- ½ taza de aderezo ranchero bajo en grasas
- pimienta al gusto



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. En una vasija pequeña combine la crema agria y el aderezo ranchero. Agréguele pimienta al gusto.

Vegetales que se pueden usar: zanahorias, círculos de pepino, pedacitos de pimientos verdes, tomates tamaño cereza, pedacitos de calabacitas, rábanos.



**Consejos Útiles:** Una crema sencilla puede ser todo lo que necesita para que sus niños coman vegetales. Esta crema deliciosa baja en grasas es tan fácil, pero tan rica que la familia entera se comerá toditos los vegetales.



**Consejo de Seguridad:** Naturalmente los niños pequeños morderán los vegetales y volverán a sumergirlos en la crema. Para evitar los gérmenes en la crema, asegúrese que todo el mundo tenga su propia porción de crema separada de la vasija de servir. Lo que sobra (que no se ha usado) se puede guardar hasta tres días en el refrigerador.

## Creamy Veggie Dip

You may run out of vegetables when you serve this super simple dip!

### Ingredientes:

- ½ cup low fat sour cream
- ½ cup low fat ranch dressing
- Pepper to taste



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a small bowl combine sour cream and ranch dressing. Add pepper to taste.

Veggies to dip: carrots, cucumber circles, green pepper strips, cherry tomatoes, zucchini sticks, radishes.



**Helpful Hints:** A simple dip may be all it takes to sell kids on vegetables. This tasty, low fat dip is easy and so flavorful the whole family will reach for veggies to dip.



**Safety Tip:** Young children naturally take a bite of food, and re-dip into sauce or dip. To prevent from mixing germs into the dip, be sure everyone has their own serving of dip separate from the serving bowl. Leftovers (that haven't been dipped in) can be covered and stored for up to three days in the refrigerator.

Cantidad Por Porción	
Calorías 100	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
• Grasa Saturada 2.5g	12%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 370mg	16%
Carbohidrato Total 13g	4%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 4g	
<b>Proteína 2g</b>	
Vitamina A 6%	Vitamina C 0%
Calcio 6%	Hierro 0%

\*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	
Calorías 100	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
• Saturated Fat 2.5g	12%
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 13g	4%
• Dietary Fiber 0g	0%
• Sugars 4g	
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin A 6%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 0%

\*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

- tazas de medidas
- vasija para mezclar
- cuchillo
- espátula de plástico
- tabla de cortar

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

### Sugerencia del Cocinero

- Crema para Vegetales
- pedacitos de vegetales
- leche

### Kids' Tool Kit

- measuring cups
- mixing bowl
- knife
- rubber spatula
- cutting board

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

### Chef's Choice

- Creamy Veggie Dip
- Veggie sticks
- 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](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.