

# Kids *a* Cookin'



## Galletas Crujientes

¡Una galleta sencilla que no se hornea!

### Ingredientes:

- ½ taza de azúcar en polvo
- ¼ taza de miel
- ½ taza mantequilla de maní
- 1 ½ tazas de cereal de arroz crujiente
- ½ taza de pasas, chocolatitos o dulces de chocolatitos



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Coloque el papel de cera a una bandeja de hornear de 9x13 pulgadas para que las galletas no se peguen.
2. En una vasija grande, combine el azúcar en polvo, la miel y la mantequilla de maní. Revuelva hasta que esté bien mezclada.
3. Revuélvalo con el cereal, las pasas, los chocolatitos o los dulces.
4. Use las manos o una cuchara de galletas para formar la mezcla en bolas de una pulgada. Póngalas en el papel de cera.
5. Refrigérelas por una hora. Sírvala inmediatamente o póngala en un envase cubierto en el refrigerador.



**Consejos Útiles:** Le será más fácil si le echa el spray de cocina a la taza de medidas antes de medir la miel. Use una cuchara de galletas para formar las bolas si los niños no quieren ensuciarse los dedos. Cualquier forma o tamaño es divertido. ¡Deje que los niños sean creativos!



**Consejos de Seguridad:** No le de miel o almíbar de maíz de cualquier clase a un bebé menor de un año. La miel puede causar botulismo, una seria intoxicación alimenticia que le puede dar a los bebés. Esta espesa no es peligrosa para los adultos o los niños mayores.

## Crispy Crunchers

A simple no-bake cookie!

### Ingredientes:

- ½ cup powdered sugar
- ¼ cup honey
- ½ cup peanut butter
- 1 ½ cups crispy rice cereal
- ½ cup raisins, mini-chocolate chips or mini-chocolate candies



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Line a 9x13-inch pan or baking sheet with wax paper so cookies won't stick.
2. In a large bowl, combine powdered sugar, honey and peanut butter. Stir until well mixed.
3. Stir in cereal, raisins, chips or candies.
4. Using hands or cookie scoop, shape mixture into 1-inch balls. Place on wax paper.
5. Refrigerate 1 hour. Serve right away or place in tightly covered container in refrigerator.



**Helpful Hints:** If you spray the measuring cup with cooking spray before measuring honey, it will pour out much easier. Use a cookie scoop to shape the balls if kids don't like getting their fingers messy. Any size or shape cookies are fine. Let kids be creative!



**Safety Tips:** Until after a baby's first birthday, avoid giving honey or corn syrup in any form. Honey can cause botulism, a severe foodborne illness in babies. For adults and older children, these spores are harmless.

Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 110	<b>Calorías de Grasa</b> 40
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 4.5g	7%
• Grasa Saturada 1g	5%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 65mg	3%
<b>Carbohidrato Total</b> 17g	6%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 13g	
<b>Proteína</b> 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	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	
<b>Calories</b> 110	<b>Calories from Fat</b> 40
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber less than 1 gram	<b>4%</b>
Sugars 13g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 0%	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

- tazas de medidas
- espátula plástica
- cuchara
- vasija grande
- bandeja o plancha de hornear
- cuchara para galletas

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

### Sugerencia del Cocinero

- Galletas Crujientes
- pedacitos de zanahoria
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- Measuring cups
- Rubber spatula
- Spoon
- Large bowl
- Baking sheet or pan
- Cookie scoop

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

### Chef's Choice

- Crispy Crunchers
- Carrot sticks
- 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](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.