



Huesos de Perro

¡Una merienda para los niños de todas las edades!

Ingredientes:

- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza de leche en polvo instantánea sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de migajas de galletas Graham, bien aplastaditas



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija para mezclar grande, combine la mantequilla de maní y la leche seca. Agréguele la miel y mézclela bien.
2. Divida la masa en 6 pedazos. Moldeé cada pedazo como un hueso de un perro.
3. Roséelos con las migajas de las galletas graham por ambos lados.
4. Guárdelos y cúbralos en un envase en el refrigerador.



Consejos Útiles: Póngale un poco de spray de cocina a la taza de medidas y a la cuchara para que la mantequilla de maní y la miel salgan más fácil.



Consejos de Seguridad: El maní es uno de los alimentos más comunes que causan alergias en los niños. Es siempre una buena idea decirle a los niños que están visitando que esta merienda contiene mantequilla de maní para evitar una reacción alérgica. Incluso un toquecito o una pequeña mordida a una comida que cause alergia puede ser peligroso. Es mejor que no le ofrezca la mantequilla de maní a los niños menores de 3 ó 4 años de edad.

Dog Bones

Treats for kids of all ages!

Ingredients:

- 1/2 cup peanut butter
- 1/2 cup instant nonfat dry milk powder
- 1 tablespoon honey
- 2 tablespoons graham cracker crumbs, finely crushed



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a large mixing bowl, combine peanut butter and dry milk. Add honey and mix well.
2. Divide dough into 6 pieces. Mold each piece into the shape of a dog bone.
3. Sprinkle with graham cracker crumbs on both sides.
4. Store in covered container in the refrigerator.



Helpful Hints: Lightly spray the measuring cup and measuring spoon with cooking spray so the peanut butter and honey will come out easier.



Safety Tips: One of the most common food allergies in children is peanuts. It's always a good idea to tell kids who are visiting that this snack contains peanut butter to avoid an allergic reaction. Even a touch or tiny bite of a food allergen can be harmful. It's best to not offer peanut butter to children younger than 3 or 4 years of age.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 100	
Calorías 170			
		% Valor Diario*	
Grasa Total 11g			17%
• Grasa Saturada 2g			11%
Colesterol 0mg			0%
Sodio 150mg			6%
Carbohidrato Total 11g			4%
• Fibra Dietética 1g			5%
• Azúcares 8g			
Proteína 7g			
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 0%	
Calcio 8%	•	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 from Fat 100	
Calories 170			
		% Daily Value*	
Total Fat 11g			17%
Saturated Fat 2g			11%
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 150mg			6%
Total Carbohydrate 11g			4%
Dietary Fiber 1g			5%
Sugars 8g			
Protein 7g			
Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 8%	•	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

- vasija para mezclar grande
- taza de medidas
- cuchara de medidas
- cuchara de madera

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

Sugerencia del Cocinero

- Huesos de Perro
- rebanadas de manzanas
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Large mixing bowl
- Measuring cup
- Measuring spoon
- Wooden spoon

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

Chef's Choice

- Dog Bones
- Apples slices
- Low fat milk

Fuente: *Libros de Cocina*, Prensa de Enseñanza Creativa
El libro sugerido para esta actividad de cocina es:
Clifford, el PerroRojo y Grande por Norman Bridwell

Source: *Book Cooks*, Creative Teaching Press
Suggested book with this cooking activity:
Clifford the Big Red Dog by Norman Bridwell

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.