



# Kids Cookin'

## La Salsa del Mercado de los Granjeros

¿No te gustan los vegetales? ¡Piénsalo otra vez!

### Ingredientes:

- ½ taza de maíz cocinado, fresco o congelado
- 1 lata de frijoles negros, escurridos (15 onzas)
- 1 taza de tomates frescos, picados
- ½ taza de cebollas, picadas
- ½ taza de pimientos verdes, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, picaditos
- ½ taza de salsa picante



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Combine todos los ingredientes en una vasija grande. Déjela enfriar hasta la hora de servir.
2. Escúrrala antes de servir.
3. Sírvese con las papitas de tortillas horneadas bajas en grasas o vegetales frescos.



**Consejos Útiles:** Esta salsa tiene vegetales frescos que están disponibles todo el año. Pero los vegetales del jardín le agregan un sabor y color bonito, ya verá que a los niños y también a los adultos les fascinará. Si tiene un cortador de mano, pídale a los niños que le ayuden con esta receta.

El ajo se utiliza con regularidad en las recetas, y es fácil de picar. El ajo crece en bultos o cabezas, los cuales están formados de muchas secciones llamadas clavitos. Cuando la receta pide un clavito de ajo, asegúrese que utilice una sección y no toda la cabeza. Otro ahorro de tiempo en la cocina es el ajo pre-cortado. Usted puede encontrarlos en la sección de vegetales del supermercado, y recuerde que ½ cucharadita = 1 clavo de ajo.



**Consejo de Seguridad:** Si la mazorca de maíz se utiliza en esta receta, se recomienda la supervisión de un adulto.

## Farmers' Market Salsa

Think you don't like vegetables? Think again!

### Ingredients:

- ½ cup corn, fresh cooked or frozen
- 1 can (15 ounce) black beans, drained and rinsed
- 1 cup fresh tomatoes, diced
- ½ cup onion, diced
- ½ cup green pepper, diced
- 2 tablespoons lime juice
- 2 cloves garlic, finely chopped
- ½ cup picante sauce



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Combine all ingredients in a large bowl. Chill until serving time.
2. Drain before serving.
3. Serve with low fat baked tortilla chips or fresh vegetables.



**Helpful Hints:** This salsa uses fresh vegetables that are available year-round and add flavor and beautiful color. Kids and grown-ups alike can't resist how good it tastes. If you have a hand-held chopper, this is an easy task for kids in helping with the recipe.

Garlic is often called for in recipes, and is easy to chop. Garlic is grown as bulbs or heads, which are made up of many sections called cloves. When a recipe calls for a clove of garlic, be sure that just one section is used 'not the whole bulb. Another great kitchen time-saver is pre-chopped garlic. You'll find it in the produce section of the grocery store, and ½ teaspoon= 1 clove.



**Safety Tip:** If cutting the corn off the cob, adult supervision is a good idea.

Cantidad Por Porción	
<b>Calorías 70</b>	<b>Calorías de Grasa 5</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> .5g	1%
• Grasa Saturada 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 170mg	0%
<b>Carbohidrato Total</b> 12g	4%
• Fibra Dietética 4g	15%
• Azúcares 2g	
<b>Proteína 4g</b>	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 25%
Calcio 2%	• Hierro 8%
*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>Calorías 70</b>	<b>Calories from Fat 5</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	1%
• Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 230mg	7%
<b>Total Carbohydrate</b> 139g	4%
• Dietary Fiber 4g	15%
• Sugars 2g	
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 30%
Calcium 2%	• Iron 8%
*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

- vasija para mezclar
- colador
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- cuchillo
- tabla para cortar
- cuchara

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

### Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- strainer
- measuring cups
- measuring spoons
- knife
- cutting board
- spoon

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

### Sugerencia del Cocinero

- La Salsa del Mercado de los Granjeros
- papitas horneadas
- pedacitos de vegetales
- leche

### Chef's Choice

- Farmers' Market Salsa
- Baked chips
- 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