



Leche Poderosa

¡Fortalece los huesos!

Ingredientes:

- 8 cubitos de hielo
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 2 bananas
- 4 cucharadas de jugo de naranja concentrado



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Cubra y mezcle por unos 20 segundos. Sírvalo en un vaso congelado.



Consejos Útiles: Guarde la leche en el refrigerador, pero si está agria, no se tome el resto. La leche agria no lo enfermará, pero no sabe muy bien. Revise la fecha de "vendido para" en el cartón de la leche. Esa es la fecha cuando la tienda necesita venderla. Una vez el cartón se abra en casa, la leche sólo se mantendrá fresca por unos 5 días más.



Consejos de Seguridad: Un adulto necesita supervisar a los niños pequeños cuando usen la licuadora. Póngale siempre una tapa antes de prenderla. Para mezclar, ponga una mano sobre la tapa de la licuadora y una mano en la base del control. No use la espátula plástica o cuchara en la licuadora cuando está funcionando.

Mighty Milk

Makes bones strong!

Ingredients:

- 8 ice cubes
- 2 cups low fat milk
- 2 bananas
- 4 tablespoons frozen orange juice concentrate



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Put all ingredients in a blender.
2. Cover and blend for about 20 seconds. Serve in a frosty glass.



Helpful Hints: Store milk in the refrigerator, but if it tastes sour, don't drink the rest of it. Sour milk won't make you sick, but it doesn't taste very good. Check the "sell by" date on the carton of milk. That's the date when the store needs to sell it. Once the carton is open at home, it will only keep fresh about 5 days.



Safety Tips: Young children need adult supervision when using a blender. Always put on the cover before turning on the power. To blend, place one hand on the lid of the blender and one hand on the base controls. Don't use a rubber spatula or spoon in the blender when it is running.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 10	
Calorías 90			
		% Valor Diario*	
Grasa Total 1g			1%
• Grasa Saturada	0.5g		3%
Colesterol 5mg			1%
Sodio 35mg			2%
Carbohidrato Total 19g			6%
• Fibra Dietética	1g		5%
• Azúcares	14g		
Proteína 4g			
Vitamina A 4%		Vitamina C 35%	
Calcio 10%		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 10	
Calories 90			
		% Daily Value*	
Total Fat 1g			1%
Saturated Fat	0.5g		3%
Cholesterol 5mg			1%
Sodium 35mg			2%
Total Carbohydrate 19g			6%
Dietary Fiber	1g		5%
Sugars	14g		
Protein 4g			
Vitamina A 4%		Vitamin C 35%	
Calcium 10%		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:

	Calorías: 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

- licuadora
- taza de medidas
- cuchara de medidas
- espátula plástica

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

Sugerencia del Cocinero

- Leche Poderosa
- galletas Graham

Kids' Tool Kit

- Blender
- Measuring cup
- Measuring spoon
- Rubber spatula

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

Chef's Choice

- Mighty Milk
- Graham crackers

Fuente: *Libros de Cocina*, Prensa de Enseñanza Creativa
El libro sugerido para esta actividad de cocina es:
Parece Como Leche Derramada por Charles G. Shaw

Source: *Book Cooks*, Creative Teaching Press
Suggested book with this cooking activity:
It Looked Like Spilt Milk by Charles G. Shaw

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.