

Kids a Cookin'



Mezcla de Cocoa Caliente

¡Los niños con frío se calentarán rápido!

Ingredientes:

- 3 tazas de leche en polvo descremada
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de polvo de cocoa sin azúcar
- ½ taza de leche en crema baja en grasas

Procedimiento:


¡Recuerde lavarse las manos!


Para preparar la mezcla:

1. Mida los ingredientes en una vasija para mezclar, revuélvalos bien para combinar los ingredientes.
2. Almacene la mezcla preparada en un envase con tapa o en una bolsa de plástico con cierre.

Para preparar la bebida:

1. Llene una taza que se pueda usar en el microondas con $\frac{3}{4}$ de agua. Póngala en el microonda por unos 2 minutos a temperatura alta.
2. Mida $\frac{1}{3}$ taza de mezcla y revuélvalo en el agua caliente.

 **Consejos Útiles:** Esta mezcla es fácil de hacer y guardar, y cuesta mucho menos que las que uno compra en la tienda. A los niños les gustará el sabor cremoso y chocolatoso de esta bebida caliente para los días fríos. Mantenga un frasco de mezcla listo como parte de una merienda saludable para después de la escuela - ¡y quizás también algunos bombones!

 **Consejo de seguridad:** Asegúrese que los niños sepan cómo usar el microondas de forma segura, y que sepan cuáles tazas se pueden usar en el mismo. Para los cocineros de todas las edades, recuerden tener cuidado—las tazas y los líquidos calientes pueden quemarlos—¡y enfriar el entusiasmo en la cocina!

Hot Cocoa Mix

Cold kids will warm up fast!

Ingredientes:

- 3 cups nonfat dry milk powder
- ½ cup sugar
- ½ cup unsweetened cocoa powder
- ½ cup nonfat dairy creamer

Directions:


Remember to wash your hands!


To prepare mix:

1. Measure ingredients into mixing bowl, stirring well to combine.
2. Store prepared mix in a covered container or in a reclosable plastic bag.

To prepare drink:

1. Fill a microwave-safe mug $\frac{3}{4}$ full of water. Microwave for 2 minutes on high.
2. Measure $\frac{1}{3}$ cup hot cocoa mix and stir into hot water.

 **Helpful Hints:** This mix is easy to make and store, and costs a lot less than the kinds you buy at the store. Kids love its creamy, chocolatey flavor, and it makes a great warm drink for cold days. Keep a canister of mix ready as part of a healthy after-school snack - maybe with some mini-marshmallows!

 **Safety Tip:** Be sure kids know how to safely use the microwave oven and know which cups are safe to use. Cooks of all ages: Remember to use caution! Hot cups with hot liquids can really burn, putting a chill on cooking enthusiasm!

Cantidad Por Porción	
Calorías 90	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total .5g	1%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 5mg	1%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 18g	6%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 15g	
Proteína 6g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 2%
Calcio 20%	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	
Calorías 90	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
• Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	6%
• Dietary Fiber 1g	4%
• Sugars 15g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	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	< 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 grande
- envase grande con tapa
- tazas de medidas
- cuchara
- taza

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

Sugerencia del Cocinero

- Cocoa Caliente
- Tostada de Canela

Kids' Tool Kit

- large mixing bowl
- large container with lid
- measuring cups
- spoon
- mug

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

Chef's Choice

- Hot Cocoa Mix
- Cinnamon toast

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.