



Sonrisas de Manzana

¡Una merienda que lo mantiene sonriente!

Ingredientes:

- 1 manzana mediana, roja, sin el centro y rebanada
- 3-4 cucharadas de mantequilla de maní
- 32 bombones (malvaviscos) de miniatura



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Lave la manzana, sáquele el medio y pártala a la mitad. Corte cada mitad en 8 rebanadas.
2. Ponga la mantequilla de maní a un lado de cada rebanada de manzana.
3. Ponga 3 ó 4 mini-bombones sobre la mantequilla de maní en una rebanada de manzana. Ponga la otra arriba y presiónelas juntas para hacer una "sonrisa".
4. Continúe preparando el resto de las rebanadas de manzanas.



Consejos Útiles: Para esta merienda, escoja una manzana roja crujiente para los labios y corte cada mitad en ocho rebanadas. Para asegurarse que los "dientes" se queden en su lugar, use bastante mantequilla de maní para pegar los bombones en los "labios" de la manzana. Deje que cada niño prepare su merienda y se la coma antes que la manzana se ponga oscura. No se enfoque mucho en los resultados finales o el desorden. ¡No importa si a la manzana le falta un diente o si tiene un diente roto! ¡Lo importante es reírse y divertirse!



Consejos de Seguridad: Lo mejor sería que un adulto supervisara a los niños pequeños cuando les toque rebanar o sacar el centro de la manzana. Quizás un adulto pudiera hacer esta tarea mientras los niños le ponen la mantequilla de maní a cada rebanada de manzana.

Apple Smiles

A snack that keeps you grinning!

Ingredients:

- 1 medium red apple, cored and sliced
- 3-4 tablespoons peanut butter
- 32 miniature marshmallows



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Wash, core and cut apple in half. Cut each half into 8 slices.
2. Spread peanut butter on one side of each apple slice.
3. Place 3 or 4 mini-marshmallows on top of peanut butter on one apple slice. Top with another and press together to make one "smile."
4. Continue assembling remaining apple slices.



Helpful Hints: For this snack, choose a crunchy, red apple for the lips and cut each half into 8 slices. To make sure the "teeth" stay in place, use plenty of peanut butter to stick the marshmallows to the apple "lips." Let each child assemble his snack and eat before the apple darkens. Don't focus too much on the end result or the mess. It doesn't matter if the apple has missing or crooked teeth! The important thing is to laugh and have fun!



Safety Tip: Young children may need adult supervision when coring and slicing the apple. Or, an adult can do this task while kids spread peanut butter on each apple slice.

Cantidad Por Porción	
Calorías 50	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
• Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 6g	2%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 4g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 0%

*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 50	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber less than 1 gram	4%
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 0%	Iron 0%

*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

- utensilio para remover el centro a las frutas
- cuchillo de cocina pequeño
- tabla para cortar
- cuchillo de mesa

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

Sugerencia del Cocinero

- Sonrisas de Manzanas
- galletas "Graham"
- leche baja en grasas

Kids' Tool Kit

- apple corer
- paring knife
- cutting board
- table knife

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

Chef's Choice

- Apple Smiles
- Graham crackers
- 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 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.