



Tuna en un Cono

¡Pruebe una receta favorita en una manera distinta!

Ingredientes:

- 1 lata de tuna de 6 onzas empacada en agua, colada
- 2 huevos cocidos duros, pelados y finamente picados
- 1/4 taza de rábano dulce
- 1/2 taza de apio picado
- 1/3 taza de mayonesa baja en grasa, tipo aderezo
- 4 conos de helado pequeños o meriendas Bugles®



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Mezcle los primero cinco ingredientes en una vasija mediana.
2. Eche la mezcla en los conos pequeños para servirlos, o en los Bugles® para probarlos.



Consejos Útiles: La ensalada de tuna va bien con las galletas de trigo entero si los conos no están disponibles.



Consejos de Seguridad: Asegúrese que las comidas son adecuadas para la edad de los niños y así puede prevenir que se asfixien.

Tuna Cone-wich

Sample an old favorite a new way!

Ingredients:

- 1 can (6-ounce) water-pack tuna, drained
- 2 hard-cooked eggs, peeled and finely chopped
- 1/4 cup sweet pickle relish
- 1/2 cup chopped celery
- 1/3 cup low fat mayonnaise-type salad dressing
- 4 small ice-cream cones or Bugles® snacks



Directions:

Remember to wash your hands!

- 1 Mix first five ingredients in medium bowl.
2. Stuff mixture in small cones for serving, or in Bugles® snacks for tasting.



Helpful Hints: Tuna salad goes well with whole-wheat crackers if cones are not available.



Safety Tips: Be sure foods are age-appropriate to prevent choking.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 cono (125g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 160	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4.5g	7%
• Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 120mg	40%
Sodio 510mg	21%
Carbohidrato Total 15g	5%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 5g	
Proteína 15g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 2%
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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cone (125g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 120mg	40%
Sodium 510mg	21%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 15g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 2%
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	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

- abridor de lata
- cuchillo
- tabla para cortar
- taza de medidas
- cuchara
- vasija para mezclar

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

Sugerencia del Cocinero

- Tuna en un Cono
- pedacitos de zanahoria
- compota de manzana
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Kids' Tool Kit
- Can opener
- Knife
- Cutting board
- Measuring cups
- Spoon
- Mixing bowl

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

Chef's Choice

- Tuna Cone-wich
- Carrot sticks
- Applesauce
- Low fat milk

Fuente: *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>
El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *The Lunch Box Surprise* by Grace Maccarone

Source: *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>
Suggested book for this cooking activity: *The Lunch Box Surprise* by Grace Maccarone

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.