



# Kids *a* Cookin'

## Pan de Lazo (pretzel)

¡Haga el pan con una tourcedura!

### Ingredientes:

- 1 paquete de levadura ( 2 ¼ cucharaditas)
- ½ taza de agua tibia (105-115 grados)
- 1 cucharadita de miel
- 1 ⅓ tazas de harina
- 1 cucharadita de sal



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 425 grados.
2. En una vasija pequeña, disuelva la levadura en agua tibia, agregue la miel y déjela así por unos minutos.
3. En una vasija grande, mezcle la harina y la sal.
4. Agregue la mezcla de la levadura a la mezcla de harina y revuelva los ingredientes hasta que estén combinados. La masa estará tipo hojaldre.
5. Amase la masa en la mesa de cocina o en una tabla para amasar hasta que se forme una bola. Agregue un poco de harina si la masa está pegajosa.
6. Divida la masa en 12 bolas del tamaño de una nuez. Enrolle cada bola como una culebra y entonces haga un pan de lazo, de letra o alguna forma divertida.
7. Coloque los panes de lazo en una bandeja de hornear con un poco de espray de cocina. Hornéelos unos 10-12 minutos o hasta que estén doraditos.



### Consejos Útiles:

Aunque el pan es fácil de hacer, hay algunos consejos que lo harán un éxito. Asegúrese que el agua esté tibia, no caliente. Si quiere usar el termómetro, puede hacerlo—no deberá estar más de 115 grados. Si el agua está muy caliente, matará la levadura, por eso el agua tibia funciona mejor.

Agregue la harina un poco a la vez, si es necesario, para prevenir que la masa se vuelva pegajosa.



### Consejo de Seguridad:

Antes de comenzar, asegúrese que su mesa de cocina esté limpia. Una buena forma de hacer esto es limpiar la mesa de cocina con dos cucharaditas de blanqueador en un cuarto de agua. Para limpiar la mesa fácilmente, puede poner esta mezcla en una botella de espray. Asegúrese de usar un papel toalla o un trapo de tela limpio para limpiar antes y después de trabajar con la comida.

## Pretzel Shapes

Breadmaking with a twist!

### Ingredientes:

- 1 package yeast (2 ¼ teaspoons)
- ½ cup warm water (105-115 degrees)
- 1 teaspoon honey
- 1 ⅓ cups flour
- 1 teaspoon salt



### Directions:

**Remember to Wash Your Hands!**

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. In a small bowl, dissolve yeast in warm water, add honey and let set for a few minutes.
3. In a large mixing bowl, measure flour and salt.
4. Add yeast mixture to flour mixture and stir until ingredients are combined. Dough will be crumbly and flaky.
5. Knead dough on counter top or dough board until it forms a smooth ball. Add a little flour if dough is sticky.
6. Divide dough into 12 pieces about the size of a walnut. Roll each ball into a snake and then make a pretzel, letter or fun shape.
7. Place pretzels on a baking sheet lightly coated with cooking spray. Bake for 10-12 minutes or until golden brown.



### Helpful Hints:

Although bread is really easy to make, there are a few tips that will assure success. Be sure your water is just warm, not hot. If you want to use your thermometer, you can—it should be no hotter than 115 degrees. If the water is too hot, it will kill the yeast. So just a nice warm water temp works best.

Add flour a little at a time, if needed to keep dough from sticking.



### Safety Tip:

Before you begin, make sure your counter top is clean. A good way to do this is to sanitize the counter by mixing 2 teaspoons bleach in a quart of water. You can put this mixture in a spray bottle for easy cleaning. Be sure to use a paper towel or clean dish cloth to clean before and after working with food.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 0	
Calorías 50			
		% Valor Diario*	
Grasa Total	0g		0%
• Grasa Saturada	0g		0%
Colesterol	0mg		0%
Sodio	190mg		8%
Carbohidrato Total	11g		4%
• Fibra Dietética	1g		2%
• Azúcares	1g		
Proteína	2g		
Vitamina A	0%	•	Vitamina C 0%
Calcio	0%	•	Hierro 4%

\*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 0	
Calorías 50			
		% Daily Value*	
Total Fat	0g		0%
• Saturated Fat	0g		0%
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	190mg		8%
Total Carbohydrate	11g		4%
• Dietary Fiber	1g		2%
• Sugars	1g		
Protein	2g		
Vitamin A	0%	•	Vitamin C 0%
Calcium	0%	•	Iron 4%

\*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	< 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

- vasijas para mezclar, pequeñas y grandes
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- bandeja de hornear
- cuchara de madera
- tijeras
- termómetro
- cuchillo

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

## Surgerencia del Cocinero

Esto sabrá rico con esta receta

- Pan de Lazo (pretzel)
- rebanadas de manzana
- leche

## Kids' Tool Kit

- mixing bowls, small and large
- measuring cups
- measuring spoons
- baking sheet
- wooden spoon
- scissors
- thermometer
- knife

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

## Chef's Choice

These will taste great with this recipe!

- Pretzel Shapes
- Apple slices
- 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.