

# Kids a Cookin'



## Panecillos de Banana

¡A los niños les fascinará!

### Ingredientes:

- ½ taza de manteca
- ¾ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de banana madura machacada (2-3 bananas)



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. En una vasija para mezclar grande, haga una crema con la manteca y el azúcar usando una batidora eléctrica. Agregue los huevos y la vainilla, mezclándolos bien.
3. En una vasija para mezclar mediana, combine la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
4. Agregue los ingredientes secos y las bananas a la otra mezcla cremosa, mézclelo hasta que esté bien combinado.
5. Coloque las copitas de hornear en una bandeja para hornear panecillos o rocíe un poco de espray de cocina sobre la bandeja. Llene ⅔ de las copitas de hornear con la mezcla.
6. Horneé de 20-22 minutos, hasta que estén doraditos. Saque los panecillos de la bandeja y póngalos a refrescarse en una tablilla.



**Consejos Útiles:** ¡Los niños de todas las edades se divertirán revolviendo estos panecillos! Use una vasija para mezclar bien grande y revuelva para que los ingredientes se queden en la vasija y no se derramen sobre la mesa. Mida con anticipación algunos de los ingredientes para que los niños puedan divertirse revolviendo rápidamente. Coloque un trapo mojado debajo de la vasija para evitar que se resbale. Una forma fácil para medir las copitas es usar una cuchara de helado o galleta. Mientras los panecillos se hornean, ayude a los niños a poner los ingredientes en su lugar, lave los platos, y ¡prepárese a saborear los panecillos!

## Banana Cupcakes

Kids like these best!

### Ingredientes:

- ½ cup solid shortening
- ¾ cup sugar
- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 ½ cups flour
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 1 cup mashed ripe bananas (2-3 bananas)



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. In a large mixing bowl, cream shortening and sugar using an electric mixer. Add eggs and vanilla, mixing well.
3. In a medium mixing bowl, combine flour, baking powder, baking soda and salt.
4. Add dry ingredients and bananas to creamed mixture, mixing until just combined.
5. Place paper baking cups in muffin tin or lightly coat with cooking spray. Fill muffin cups ⅔ full with batter.
6. Bake 20-22 minutes, until golden brown. Remove cupcakes from muffin tin and place on a cooling rack.



**Helpful Hints:** Kids of all ages will have fun stirring-up these cupcakes! Use an extra large bowl for mixing and stirring so ingredients stay in the bowl and don't spill on the countertop. Premeasure some ingredients so kids can get to the fun of mixing quickly. Set a wet cloth under the mixing bowl to keep it from slipping. An easy way to fill muffin cups is to use an ice cream or cookie scoop. While cupcakes are baking, help kids put ingredients away, wash dishes and get ready to sample!



**Consejos de Seguridad:** Esta mezcla contiene huevos crudos. Acuérdesse de explicarles a los niños que los huevos crudos pueden enfermarlos - especialmente a los niños pequeños. ¡Así es que nada de llevarse la vasija o la cuchara a la boca! ¡Espere hasta que los panecillos estén horneados antes de probarlos!

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	80
Calorías		220	
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	9g		14%
• Grasa Saturada	2.5g		12%
<b>Colesterol</b>	35mg		12%
<b>Sodio</b>	200mg		8%
<b>Carbohidrato Total</b>	32g		11%
• Fibra Dietética	1g		5%
• Azúcares	18g		
<b>Proteína</b>	3g		
Vitamina A	2%	•	Vitamina C 4%
Calcio	4%	•	Hierro 6%
*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
<b>Grasa Total</b>		< 65g	80g
• Grasa Saturada		< 20g	25g
<b>Colesterol</b>		< 300mg	300mg
<b>Sodio</b>		< 2,400mg	2,400mg
<b>Carbohidrato Total</b>		300g	375g
• Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			



**Safety Tip:** This batter contains raw eggs. Remember to explain to kids that raw eggs can make us sick—especially young children. So no licking the bowl or spoon! Wait until the cupcakes are baked before sampling!

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cupcake (75g)  
Servings Per Container 12

Amount Per Serving		Calories	220	Calories from Fat	80
% Daily Value*					
<b>Total Fat</b>	9g				<b>14%</b>
Saturated Fat	2.5g				<b>12%</b>
<b>Cholesterol</b>	35mg				<b>12%</b>
<b>Sodium</b>	200mg				<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	32g				<b>11%</b>
Dietary Fiber	1g				<b>5%</b>
Sugars	18g				
<b>Protein</b>	3g				
Vitamin A	2%	•	Vitamin C	4%	
Calcium	4%	•	Iron	6%	
*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

- batidora eléctrica
- vasijas para mezclar, grande y mediana
- cuchara de madera
- espátula plástica
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- cucharón de galleta o helado
- copitas para hornear de papel
- bandeja para hornear panecillos

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

### Sugerencia del Cocinero

- Panecillos de Banana
- leche baja en grasas

### Kids' Tool Kit

- electric mixer
- mixing bowls, large and medium
- wooden spoon
- rubber spatula
- measuring cups
- measuring spoons
- cookie or ice cream scoop
- paper baking cups
- muffin tin

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

### Chef's Choice

- Banana Cupcake
- 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](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.