

# Kids Cookin'



## Panecillos de Canela

¡Caliente y listo en sólo unos minutos!

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de margarina
- 1 tubo de (7.5 onzas) de panecillos enlatados



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 400 grados y rocíe un poco de spray de cocina en una bandeja de hornear.
2. Combine el azúcar y la canela en una vasija pequeña y póngala a un lado.
3. Derrita la margarina en una vasija pequeña en el microondas.
4. Sumerja la parte de arriba de cada panecillo en la margarina, y luego en la mezcla del azúcar y la canela.
5. Ponga cada panecillo, con el lado de la canela hacia arriba, en una bandeja de hornear y horneé de 8 a 10 minutos.



**Consejos Útiles:** El desayuno es lo más importante para un estudiante que regresa a la escuela - y para toda la familia. Sirva estos panecillos con frutas y un vaso de leche para comenzar bien el día. ¡Los Panecillos de Canela se pueden empacar si necesitan llevarse para comerse en el camino!



**Consejos de Seguridad:** Asegúrese de usar un agarrador de ollas seco para sacar la bandeja del horno y una espátula para sacar los panecillos calientes. ¡Déjelos refrescarse un poco antes de probarlos para evitar quemarse los dedos y la boca!

## Cinnamon Biscuits

Hot and ready in just minutes!

### Ingredients:

- 3 tablespoons sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons margarine
- 1 tube (7.5 ounces) canned biscuits



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Preheat oven to 400 degrees and lightly coat a baking sheet with cooking spray.
2. Combine sugar and cinnamon in a small bowl and set aside.
3. Melt margarine in a small bowl in microwave.
4. Dip the top of each biscuit in margarine, then in sugar and cinnamon mixture.
5. Place each biscuit, cinnamon side up, on baking sheet and bake for 8 to 10 minutes.



**Helpful Hints:** Breakfast is probably the biggest back-to-school boost a student can get - and that goes for the whole family. Serve these biscuits with some fruit and a glass of milk to begin the day just right. Cinnamon Biscuits pack well if breakfast needs to be on the go!



**Safety Tip:** Be sure to use a dry hot pad to remove the baking sheet from the oven and a spatula to remove the hot biscuits. Let them cool just a bit before tasting to avoid burning fingers and mouths!

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 25	
<b>Calorías 90</b>			
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 2.5g			4%
• Grasa Saturada 0.5g			3%
<b>Colesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodio</b> 180mg			8%
<b>Carbohidrato Total</b> 14g			5%
• Fibra Dietética 0g			0%
• Azúcares 4g			
<b>Proteína 2g</b>			
Vitamina A 2%	•	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	
<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			

Amount Per Serving		Calories from Fat 25	
<b>Calories 90</b>			
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 2.5g			4%
Saturated Fat 0.5g			3%
<b>Cholesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodium</b> 180mg			8%
<b>Total Carbohydrate</b> 14g			5%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 4g			
<b>Protein 2g</b>			
Vitamin A 2%	•	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:			
	Calories: 2,000	2,500	
<b>Total Fat</b>	Less than 65g	80g	
<b>Saturated Fat</b>	Less than 20g	25g	
<b>Cholesterol</b>	Less than 300mg	300mg	
<b>Sodium</b>	Less than 2,400mg	2,400mg	
<b>Total Carbohydrate</b>	300g	375g	
<b>Dietary Fiber</b>	25g	30g	
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

**Equipo para Niños**

- bandeja de hornear
- 2 vasijas pequeñas
- cucharas de medidas
- espátula

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

**Kids' Tool Kit**

- baking sheet
- 2 small bowls
- measuring spoons
- spatula

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

**Sugerencia del Cocinero**

- Panecillos de Canela
- cóctel de frutas
- leche baja en grasas

**Chef's Choice**

- Cinnamon Biscuits
- Fruit Cocktail
- 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.