

Kids a Cookin'



Panqueques con Rebanadas de Manzanas

¡Una forma inteligente para agregarle fruta a la comida!

Ingredientes:

- 1 manzana "Granny Smith"
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de mezcla para panqueques (cualquier tipo)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 taza de leche baja en grasas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Rocíe un poco el sartén o la plancha con espray para cocinar y póngalo a fuego medio.
2. Pele, corte la parte del medio y rebane la manzana delgadamente en rueditas.
3. En una vasija para mezclar grande, combine los ingredientes para la mezcla de los panqueques. Revuélvalos hasta que los ingredientes estén bien húmedos. (¡Las bolitas pequeñas están bien! El sobremezclar la masa hace que los panqueques salgan duros.)
4. Para cada panqueque, coloque una rueda de manzana en la plancha y ponga $\frac{1}{4}$ de taza de la masa sobre la rueda de la manzana, comenzando en el centro y cubriendo la manzana.
5. Cocínelo hasta que aparezcan las burbujas. Voltéelo y cocine el otro lado hasta que esté dorado.



Consejos Útiles: Para verificar si la plancha está caliente, eche unas cuantas gotitas de agua. ¡Cuando las gotas comiencen a chispar y bailar, usted estará listo para cocinar! La forma más fácil de poner la masa en una plancha caliente es usando una taza de medidas de $\frac{1}{4}$ para cada panqueque. Si el primer panqueque está muy dorado, baje el fuego.



Consejo de Seguridad: Coloque el agarrador de la plancha hacia adentro y lejos de la esquina de la estufa. Un niño pudiera agarrarlo y jalar la plancha caliente de la estufa.

Apple Slice Pancakes

A clever way to add fruit to the meal!

Ingredients:

- 1 Granny Smith apple
- 1 $\frac{1}{4}$ cups pancake mix (any type)
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon
- 1 egg
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 cup low fat milk



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Lightly coat a griddle or skillet with cooking spray and heat over medium heat.
2. Peel, core and thinly slice apple into rings.
3. In a large mixing bowl, combine ingredients for pancake batter. Stir until ingredients are evenly moist. (Small lumps are ok! Over-mixing makes pancakes tough.)
4. For each pancake, place apple ring on griddle and pour about $\frac{1}{4}$ cup batter over apple ring, starting in the center and covering apple.
5. Cook until bubbles appear. Turn and cook other side until lightly brown.



Helpful Hints: To test the griddle to see if it is hot, sprinkle it with a few drops of water. When the drops sizzle and dance, you are ready to cook! The easiest way to pour the batter onto the hot griddle is to use a $\frac{1}{4}$ cup measuring cup for each pancake. If the first pancake is too brown, lower the heat.



Safety Tip: Turn the handle of the griddle inward and away from the edge of the stove. A child could grab the handle and pull the hot griddle off the stove.

Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	6%
• Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 360mg	15%
Carbohidrato Total 25g	8%
• Fibra Dietética 1g	5%
• Azúcares 9g	
Proteína 5g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 10%	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
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 150	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 9g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 10%	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

- cortador de manzana
- cuchillo afilado
- tabla para cortar
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- vasija para mezclar
- cuchara
- plancha
- espátula

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

Sugerencia del Cocinero

- Panqueques con Rebanadas de Manzana
- almíbar
- rebanada de jamón
- leche baja en grasas

Kids' Tool Kit

- apple peeler/corer
- sharp knife
- cutting board
- measuring spoons
- measuring cup
- mixing bowl
- spoon
- griddle
- spatula

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

Chef's Choice

- Apple Slice Pancakes
- Syrup
- Ham slice
- 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.