



Panqueques de letras

¡El abecedario sabe mejor!

Ingredientes:

- 1 paquete completo de la mezcla de panqueques (5 a 6 onzas)
- agua, de acuerdo con las instrucciones de la caja
- opcional: azúcar en polvo



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija para mezclar, combine la mezcla del panqueque y el agua, de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Échele espray de cocina al sartén o plancha y ponga el fuego a la mitad.
3. Ponga la mezcla en una bolsa de plástico. Corte una esquina pequeña en la bolsa y apriete la bolsa para hacer sus iniciales en el sartén.
4. Cocínelo hasta que las burbujas se formen arriba. Voltéelos y cocínelos hasta que estén dorados.
5. Sáquelos del sartén y espolvoréelos con azúcar en polvo si lo desea.



Consejos Útiles: Escoja una bolsa plástica con cierre para la mezcla. Lo mejor sería trabajar en parejas para preparar y voltear las letras.



Consejos de Seguridad: Se necesita calentar el sartén mientras se hace la mezcla del panqueque. Éste estará listo cuando el agua comienza a saltar y bailar al tocar la superficie del sartén.

Letter pancakes

A B C's taste best!

Ingredients:

- 1 package complete pancake mix (5 to 6 ounces)
- water, according to package directions
- powdered sugar, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a mixing bowl, combine pancake mix and water, according to package directions.
2. Spray skillet or griddle with cooking spray and heat on medium.
3. Put batter into plastic bag. Cut off a small corner and squeeze bag to make your initials on skillet.
4. Cook until bubbles form on top. Turn, and cook until golden brown.
5. Remove from skillet and top with powdered sugar, if desired.



Helpful Hints: Choose a heavy, zip-type bag for the batter. Working in pairs makes it easier to make the letters and flip them over when cooked.



Safety Tips: The skillet needs to preheat while mixing the pancake batter. It's ready when water drops sizzle and dance when sprinkled on top.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 panqueque (107g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 110	Calorías de Grasa 15
	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	2%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 350mg	14%
Carbohidrato Total 20g	7%
• Fibra Dietética 1g	3%
• Azúcares 0g	
Proteína 3g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 6%	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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 pancake (107g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 350mg	14%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamina A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	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
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

- sartén o plancha
- vasija para mezclar
- cuchara
- espátula
- bolsa con cierre
- tijeras
- taza de medidas
- espray de cocina

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

Sugerencia del Cocinero

- Panqueques de Letras
- arándanos o fresas
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Skillet or griddle
- Mixing bowl
- Spoon
- Spatula
- Zip-type bag
- Scissors
- Measuring cup
- Cooking spray

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

Chef's Choice

- Letter Pancakes
- Blueberries or strawberries
- Low fat milk

Fuente: *El Libro de Comidas Nutritivas*, el Programa de Nutrición Familiar, la Investigación y Extensión de K-State, Condado Saline

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: *Panqueques para el Desayuno* por Tome dePaola

Source: *Book Cooks Nutrition Prop Boxes*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County.

Suggested book with this cooking activity: *Pancakes for Breakfast* by Tomie dePaola

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.