



## Avena Okey Dokey

¡Qué forma de empezar el día!

### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de agua
- ⅔ taza de avena regular
- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 manzana, lavada y picada
- 2 cucharadas de pasas o dátiles picados
- ¼ cucharita de canela

### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En un sartén mediano, ponga el agua a hervir. Agregue las hojuelitas de avena, reduzca el fuego a bajo.
2. Cocínelo por unos 5 minutos, revolviéndolo ocasionalmente.
3. Quítelo del fuego.
4. Revuelva la leche, la manzana, las pasas o los dátiles y la canela en la avena. Cubra el sartén hasta que esté listo para comer. Sírvala caliente.



**Consejos Útiles:** El desayuno es la comida más importante del día, pero también es la comida que usualmente no se come. Los que comen su desayuno se sienten más fuertes, más energéticos y pueden concentrarse y resolver los problemas todo el día. ¡La avena de grano entero es saludable, barata y deliciosa! Las hojuelitas de avena y las de cocido rápido usualmente se pueden intercambiar en las recetas.



**Consejos de Seguridad:** Las manzanas se deben lavar antes de comer o cocinar. Esto ayuda a remover el sucio, los gérmenes y los pesticidas que pudieran estar en la cáscara. Incluso si va a pelar las manzanas, ¡lávelas primero con agua limpia!

## Okey Dokey Oatmeal

What a way to start the day!

### Ingredientes:

- 1 ½ cups water
- ⅔ cup old-fashioned oats
- ½ cup skim milk
- 1 apple, washed and diced
- 2 tablespoons raisins or chopped dates
- ¼ teaspoon cinnamon

### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a medium-size pan, bring water to boil. Add oats, reduce heat to low.
2. Cook 5 minutes, stirring occasionally.
3. Remove from heat.
4. Stir milk, apple, raisins or dates, and cinnamon into oatmeal. Cover pan until ready to eat. Serve hot.



**Helpful Hints:** Breakfast is the most important meal of the day, but also the meal most often skipped. Breakfast eaters feel stronger, more energized and better able to concentrate and problem-solve throughout the day. Oatmeal, a whole grain, is healthy, inexpensive and tasty! Old-fashioned oats and quick-cooking oats can usually be interchanged in recipes.



**Safety Tips:** Apples should be washed before being eaten or cooked. Washing helps remove dirt, germs and any pesticides that may be on the skin. Even if you are going to peel apples, wash first with clean water!

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (176g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 90	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 20g	7%
• Fibra Dietética 3g	11%
• Azúcares 7g	
Proteína 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 2%
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
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 1/2 cup (176g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 7g	
Protein 3g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
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

- sartén mediano
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchillo
- tabla para cortar
- cuchara de madera

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

### Sugerencia del Cocinero

- Avena Okey Dokey
- jugo de naranja
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- Medium-size pan
- Measuring spoons
- Measuring cups
- Knife
- Cutting board
- Wooden spoon

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

### Chef's Choice

- Okey Dokey Oatmeal
- Orange juice
- Low fat milk

**Fuente:** *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>  
El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *The Seven Silly Eaters* by Mary Ann Hoberman

**Source:** *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>  
Suggested book with this cooking activity: *The Seven Silly Eaters* by Mary Ann Hoberman

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.