

Kids *a* Cookin'



Hamburguesas Joe

¡Use ambas manos para comérselas!

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida sin grasa
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 1/2 taza de ajíes verdes picados
- 1/2 cucharadita paprika
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 6 a 8 panes pequeños para hamburguesa



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Combine la carne molida, las cebollas y los ajíes en una vasija de uso seguro en el microondas y cocínelo en fuego alto de 4 a 5 minutos o hasta que la carne ya no esté rosada. Cuele el exceso de grasa.
2. Desmenuce la carne con el tenedor y agregue la paprika, la salsa de tomate y la azúcar morena. Mézclelo bien. Cocínela cubierta a un 60% por 7 minutos, revolviéndolo una vez. Cocínela hasta que la temperatura llegue a los 160 grados.
3. Utilice una cuchara para servirlo en los panes.



Consejos Útiles: Esta mezcla también se puede cocinar en un sartén eléctrico, sartén chino o sobre la estufa. La carne molida se debe cocinar con los vegetales picados. Cocine la carne hasta que ésta no esté rosada y los vegetales estén suaves. Cuele el exceso de grasa y agregue la paprika, el jugo de tomate y la azúcar morena. Déjelo cocinar hasta que la mezcla llegue a los 160 grados, revuélvalo con frecuencia.



Consejos de Seguridad: Asegúrese que los niños sepan cómo usar el microondas de forma segura, y sepan cuáles platos son seguros para usar en el microondas. Los cocineros de todas las edades deben de ser precavidos: usen agarradores cuando esté sacando los platos calientes del microondas.

Neat-to-Eat Sloppy Joes

Use both hands to eat these!

Ingredients:

- 1 pound lean ground beef
- 1/2 cup chopped onions
- 1/2 cup chopped green pepper
- 1/2 teaspoon paprika
- 1 can (8 ounce) tomato sauce
- 2 tablespoons brown sugar
- 6 - 8 small hamburger buns



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine ground beef, onions and green pepper in a microwave-safe bowl and cook on high power 4 to 5 minutes or until meat is no longer pink. Drain excess grease.
2. Crumble meat with fork; add paprika, tomato sauce and brown sugar. Blend well. Cook covered on 60% power for 7 minutes, stirring once. Cook to end temperature of 160 degrees.
3. Spoon onto buns.



Helpful Hints: This mixture can also be cooked in an electric skillet, wok or stovetop. Brown ground beef with chopped vegetables; cook until meat is no longer pink and vegetables are tender. Drain excess grease. Add paprika, tomato sauce and brown sugar. Simmer until mixture reaches 160 degrees, stirring often.



Safety Tips: Be sure kids know how to safely use the microwave oven, and that they know which dishes are microwave safe. Cooks of all ages should remember to use caution: Use a hot pad when removing hot dishes from the microwave.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 hamburguesa (152g)	
Porciones 8	
Cantidad Por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
• Grasa Saturada 1g	6%
Colesterol 30mg	10%
Sodio 400mg	17%
Carbohidrato Total 27g	9%
• Fibra Dietética 2g	7%
• Azúcares 7g	
Proteína 17g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 15%
Calcio 6%	Hierro 15%

*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 sandwich (152g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1g	6%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 7g	
Protein 17g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 15%
Calcium 6%	Iron 15%

*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

- plato de uso seguro
- en el microondas
- cuchillo
- tabla para cortar
- abridor de lata
- cuchara
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- colador
- termómetro

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

Sugerencia del Cocinero

- Hamburguesas Joe
- ejotes o habichuelas verdes
- duraznos enlatados
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Microwave safe dish
- Knife
- Cutting board
- Can opener
- Spoon
- Measuring cups
- Measuring spoons
- Strainer
- Thermometer

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

Chef's Choice

- Neat-to-Eat Sloppy Joes
- Green beans
- Canned peaches
- 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 Lunch Box Surprise* by Grace Maccarone

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 Lunch Box Surprise by Grace Maccarone

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.