



Kids a Cookin'

Huevo en una Canasta de Pan

¡Un desayuno perfecto!

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharadita de margarina
- 1 huevo



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Haga un hueco en el centro del pan con un cortador de vidrio o galleta. Guarde el 'centro' para una merienda. Ponga la margarina en ambos lados del pan.
 2. Rocíe el spray en un sartén pequeño y póngalo a fuego medio. Coloque el pan en el sartén. Rompa el huevo en un plato pequeño y luego échelo adentro del hueco del pan. Después que el huevo comience a cocinarse, volteé el pan.
 3. Cocínelo hasta que el huevo esté completamente cocinado. (La yema se pondrá dura.)
- Opcional: sal y pimienta o queso rayado y jamón.



Consejos Útiles: Cocine los huevos hasta que estén bien cocidos—lentamente, a fuego medio. Para los huevos volteados o suavécitos, como los huevos en esta receta, la parte blanca estará completa y la yema estará firme. Si se asegura que los huevos estén hechos, sabrá que los huevos están seguros para comer.



Consejos de Seguridad: No use los huevos que están rajados o quebrados - estos pueden contener bacterias que lo pueden enfermar. Recuerde poner los huevos en el refrigerador tan pronto como llegue a casa del supermercado, y úselos en un período de tres semanas. Es mejor mantener los huevos en su cartón original en lugar del compartimiento en la puerta. Cada vez que abra la puerta, la temperatura baja y los huevos no se mantendrán bien.

Egg in a Bread Basket

An "egg-Sactly" perfect breakfast!

Ingredients:

- 1 slice whole wheat bread
- 1 teaspoon margarine
- 1 egg



Directions:

Remember to Wash Your Hands!

1. Make a hole in the center of the bread with a glass or cookie cutter. Save the 'hole' for a snack. Spread margarine on both sides of bread.
 2. Spray a small skillet with pan release spray and heat on medium. Place the bread in the skillet. Break the egg into a small dish and then pour into the hole in the bread. After the egg begins to bubble and cook, flip the bread over.
 3. Cook until the egg is completely done. (The yolk will thicken.)
- Optional: salt and pepper or shredded cheese and ham.



Helpful Hints: Cook eggs until they are done—slowly, over medium heat. For poached, sunny-side-up and fried- over-easy, like the eggs in this recipe, the white should be completely set and the yolk will be firm. If you watch to make sure the eggs are done, you'll know that the eggs are safe to eat.



Safety Tip: Don't use eggs that are cracked or broken—they may contain bacteria that could make you sick. Remember to put eggs in the refrigerator just as soon as you come home from the grocery store and use them within about three weeks. It's best to keep eggs in their original carton rather than in the compartment in the door. Every time you open the door, the temperature drops and the eggs don't keep as well.

Cantidad Servida		Calorías de Grasa	90
Calorías	180		
% Valor Diario*			
Grasa Total	10g		15%
• Grasa Saturada	2.5g		12%
Colesterol	215mg		71%
Sodio	250mg		10%
Carbohidrato Total	14g		5%
• Fibra Dietética	2g		8%
• Azúcar	2g		
Proteína	9g		
Vitamina A	10%	•	Vitamina C 0%
Calcio	4%	•	Hierro 10%

*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:
 Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Amount Per Serving		Calorías from Fat	90
Calorías	180		
% Daily Value*			
Total Fat	10g		15%
• Saturated Fat	2.5g		12%
Cholesterol	215mg		71%
Sodium	250mg		10%
Total Carbohydrate	14g		5%
• Dietary Fiber	2g		8%
• Sugars	2g		
Protein	9g		
Vitamin A	10%	•	Vitamin C 0%
Calcium	4%	•	Iron 10%

*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	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 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 galletas o vaso pequeño
- sartén
- cuchillo
- plato pequeño
- espátula

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



Surgerencia del Cocinero

- Huevo en una Canasta de Pan
- rebanadas de naranja
- leche

Kids' Tool Kit

- Cookie cutter or small glass
- Skillet
- Knife
- Small dish
- Spatula

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



Chef's Choice

- Egg in a Bread Basket
- Orange slices
- 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.