



Huevos y Papas Revueltos

¡Un desayuno bueno y saludable!

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de cebollas picadas
- 4 huevos
- 2 cucharadas de queso rayado bajo en grasa



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Lave las papas y córtelas en pedazos pequeños.
2. Caliente el aceite en el sartén a fuego medio.
3. Cocine las papas y las cebollas en un sartén hasta que estén medias doradas.
4. En una vasija pequeña, mezcle los huevos con un tenedor. Échelos sobre las papas en el sartén. Revuelva gentilmente y cocine los huevos hasta que estén firmes.
5. Espolvoree el queso sobre la mezcla.



Consejos Útiles: También puede usar las sobras de las papas cocidas para esta receta.

Use una tabla para cortar y un cuchillo afilado para cortar las papas y las cebollas. Un adulto debe supervisar a los niños pequeños en este paso.



Consejos de Seguridad: Lave las papas con cepillo para vegetales para así quitarles todo el sucio y los gérmenes. No necesita pelar las papas para esta receta.

Scrambled Eggs and Potatoes

A hearty, healthy breakfast!

Ingredients:

- 4 medium potatoes
- 1 tablespoon oil
- ½ cup chopped onion
- 4 eggs
- 2 tablespoons grated low fat cheese



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Wash potatoes and chop into small pieces.
2. Heat oil in skillet on medium heat.
3. Cook potatoes and onions in skillet until light brown.
4. In a small bowl, mix eggs with fork. Pour over cooked potatoes in skillet. Gently stir and cook until eggs are firm.
5. Sprinkle cheese over mixture.



Helpful Hints: Leftover cooked potatoes work well in this recipe too.

Use a cutting board and a sharp knife to chop potatoes and onions. Young children may need adult supervision for this step.



Safety Tips: Scrub potatoes with a clean vegetable brush to remove all dirt and germs. No need to peel potatoes for this recipe.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 80	
Calorías 220		% Valor Diario*	
Grasa Total 9g			13%
• Grasa Saturada 2g			10%
Colesterol 210mg			71%
Sodio 90mg			4%
Carbohidrato Total 28g			9%
• Fibra Dietética 3g			13%
• Azúcares 4g			
Proteína 11g			
Vitamina A 6%	•	Vitamina C 45%	
Calcio 6%	•	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:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Equipo para Niños

- tabla para cortar
- cuchillo
- cepillo para vegetales
- cucharas de medidas
- vasija pequeña
- sartén
- cuchara

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

Sugerencia del Cocinero

- Huevos y Papas Revueltos
- rebanadas de naranjas
- pedazo de salchicha
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Cutting board
- Knife
- Vegetable brush
- Measuring spoon
- Small bowl
- Skillet
- Spoon

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

Chef's Choice

- Scrambled Eggs and Potatoes
- Orange slices
- Sausage link
- Low fat milk

Amount Per Serving		Calories from Fat 80	
Calories 220		% Daily Value*	
Total Fat 9g			13%
Saturated Fat 2g			10%
Cholesterol 210mg			71%
Sodium 90mg			4%
Total Carbohydrate 28g			9%
Dietary Fiber 3g			13%
Sugars 4g			
Protein 11g			
Vitamin A 6%	•	Vitamin C 45%	
Calcium 6%	•	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	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

Fuente: *Libros de Comidas Nutritivas*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Condado de Saline.

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: *Horton Empolla el Huevo* por Dr. Seuss

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

Suggested book for this cooking activity: *Horton Hatches the Egg* by Dr. Seuss

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.