

Kids Cookin'



Panecillos de Carne

¡A papá le encantará estos panecillos de carne, y le fascinará a toditos los demás!


Ingredientes:


- 1 huevo
- ½ taza de leche
- ¾ tazas de avena
- 1 libra de carne molida magra
- 3 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharada de sal
- ½ taza de queso rayado (cualquier variedad)

Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.
3. Utilice una cuchara para poner la mezcla en la bandeja para panecillos ya engrasada.
4. Hornéelos por 1 hora, o hasta que la temperatura en el centro de la carne sea de 160 grados.
5. Enfríelo un poco antes de removerlo de la bandeja para panecillos.

 **Consejos Útiles:** Mezcle los ingredientes de los panecillos de carne hasta que estén bien mezclados, pero no demasiado. ¡Si se mezcla mucho puede hacer que el pan de carne se ponga duro!

 **Consejo de Seguridad:** Cocine los panecillos de carne a 160 grados. Utilice un termómetro de carne para medir la temperatura. Así sabrá que su carne está cocida completamente y segura para comer sin estar reseca.

Manly Muffin Meat Loaf

Dad will love these individual meat loaves, and so will everyone else!


Ingredients:


- 1 egg
- ½ cup milk
- ¾ cup oats
- 1 pound lean ground beef
- 3 tablespoons chopped onion
- ½ teaspoon salt
- ½ cup grated cheese (any variety)

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Combine all ingredients and mix well.
3. Spoon mixture into greased muffin cups.
4. Bake for 1 hour, or until temperature in center of meat loaf is 160 degrees.
5. Cool slightly before removing from muffin cups.

 **Helpful Hints:** Combine meat loaf ingredients until well mixed, but don't over mix; Too much mixing can make a meat loaf tough!

 **Safety Tip:** Cook your meat loaves to 160 degrees. Use a meat thermometer to test the temperature. You will know that your loaves will be completely and safely cooked without being dried out from overheating.

Datos Nutricionales

Porciones 2 pastelitos (136g)
Porciones 6

Cantidad Por Porción

Calorías 260 **Calorías de Grasa 100**

% Valor Diario*

Grasa Total 11g	18%
• Grasa Saturada 5g	24%
Colesterol 70mg	23%
Sodio 450mg	19%
Carbohidrato Total 16g	5%
• Fibra Dietética 2g	9%
• Azúcares 3g	

Proteína 22g

Vitamina A 2%	•	Vitamina C 0%
Calcio 10%	•	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 2 muffins (136g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 260 **Calories from Fat 100**

% Daily Value*

Total Fat 11g	18%
• Saturated Fat 5g	24%
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 450mg	19%
Total Carbohydrate 16g	5%
• Dietary Fiber 2g	9%
• Sugars 3g	

Protein 22g

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%
Calcium 10%	•	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	< 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

- bandeja para panecillos
- vasija para mezclar
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchara
- cuchillo
- tabla de cortar
- agarrador de ollas calientes
- rayador

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

Kids' Tool Kit

- muffin pan
- mixing bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- spoon
- knife
- cutting board
- hot pad
- grater

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

Sugerencia del Cocinero

- Panecillos de Carne
- papa asada
- ejotes (vainitas o habichuelas verdes)
- leche

Chef's Choice

- Muffin Meatloaf
- Baked potato
- Green beans
- 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.