

Kids a Cookin'



Papa Asada con Vegetales y Queso

Salsa de Queso Cremoso - ¡Riquísima!

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahorias finamente picadas
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1 ½ tazas de leche baja en grasas
- 1 taza de queso rayado Cheddar
- 8 papas asadas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Cocine el brócoli, la cebolla y las zanahorias en un poco de agua hasta que estén suaves. Cuélelos y póngalos a un lado.
2. En un sartén, derrita la margarina y revuélvala en la harina.
3. Agregue la leche lentamente mientras está revolviendo.
4. Continúe revolviendo y cocinando hasta que la salsa esté espesa.
5. Agregue el queso y revuelva hasta que esté derretido.
6. Agregue los vegetales.
7. Sírvasse sobre las papas horneadas calientes.



Consejos Útiles: El queso de Cheddar es el que se pide en esta receta, pero otros tipos de queso también funcionan. ¿Quizás tiene queso procesado a la mano? Este queso hace que la salsa sea cremosa. Pero si tienes un paquete de queso suizo en rebanadas lograrás una salsa igualmente deliciosa. A la mayoría de los niños les encanta el queso cuando se trata de los vegetales. ¡No espere que esta salsa se vea tan brillante, como el queso color naranja brillante que sale de la caja!



Consejo de Seguridad: Las papas asadas son fáciles y rápidas de cocinar en el microondas. Asegúrese de pinchar la cáscara después de lavarlas, para prevenir que se exploten mientras se hornean.

Los remanentes de las papas asadas se necesitan refrigerar para mantenerlas seguras para comer. Para enfriar las papas rápidamente, corte las papas en cuartos antes de refrigerarlas. Si usted hornea las papas en papel de aluminio dentro de un horno regular, asegúrese de remover el papel de aluminio antes de refrigerar las papas que sobraron.

Baked Potato with Cheesy Vegetables

Creamy cheese sauce - yum!

Ingredients:

- 2 cups chopped broccoli
- 1 cup chopped onion
- 1 cup finely chopped carrots
- 2 tablespoons margarine
- 2 tablespoons flour
- 1 ½ cups low fat milk
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 8 baked potatoes



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Cook broccoli, onion and carrots in a small amount of water until tender. Drain and set aside.
2. In a saucepan, melt margarine and stir in flour.
3. Slowly add milk while stirring.
4. Continue stirring and cook until sauce thickens.
5. Add cheese and stir until melted.
6. Add vegetables.
7. Serve over hot baked potatoes.



Helpful Hints: Cheddar cheese is called for in this recipe, but other varieties will work fine. Maybe you have processed cheese on hand? It makes a smooth sauce. Or, perhaps you have a package of Swiss cheese slices. They will also make a tasty sauce. When it comes to veggies, cheese is considered by most kids to be a very good thing. Just don't expect this sauce to look like that bright, neon orange stuff that comes out of a box!




Safety Tip: Baked potatoes are quick and easy to cook in a microwave oven. Be sure to poke the skin of the potato after washing to prevent it from exploding while it bakes.

Leftover baked potatoes need to be refrigerated to keep them safe to eat. For quick cooling, cut potatoes into quarters before refrigerating. If you bake potatoes in foil in a regular oven, be sure to remove the foil before refrigerating leftover potatoes.

Cantidad Por Porción	
Calorías 310	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
• Grasa Saturada 3.5g	18%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 52g	17%
• Fibra Dietética 6g	22%
• Azúcares 8g	
Proteína 10g	
Vitamina A 110%	• Vitamina C 70%
Calcio 20%	• 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	

Amount Per Serving	
Calorías 310	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
• Saturated Fat 3.5g	18%
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 52g	17%
• Dietary Fiber 6g	22%
• Sugars 8g	
Protein 10g	
Vitamin A 110%	• Vitamin C 70%
Calcium 20%	• 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

- sartén
- colador
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchara
- rayador
- cuchillo
- tabla para cortar
- agarrador de ollas calientes

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

- Sugerencia del Cocinero**
- Papa Asada con Vegetales y Queso
 - carne de barbacoa
 - leche



Kids' Tool Kit

- sauce pan
- strainer
- measuring spoons
- measuring cups
- spoon
- grater
- knife
- cutting board
- hot pad

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

- Chef's Choice**
- Baked Potato with Cheesy Vegetables
 - Barbecue Beef
 - 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

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.