

Kids Cookin'



Pizza con Vegetales Frescos

¡Hechos a la orden y como te gusta!

Ingredientes:

- 1/4 taza de crema agria baja en grasa
- 2 cucharaditas de aderezo ranchero en polvo
- 1 corteza de pizza de 7 pulgadas ya horneada
- 2 cucharadas de queso Cheddar rayado
- 1/4 taza de brócoli picado
- 1/4 taza de coliflor picado
- 1/4 taza de zanahorias picadas
- 1/4 taza de pimientos verdes o rojos picados
- calabacitas picadas, aceitunas negras, tomates, opcional



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija pequeña para mezclar, combine la crema agria y la mezcla del aderezo ranchero y ponga la mezcla sobre la corteza de la pizza.
2. Coloque encima el queso rayado y los vegetales picados.



Consejos Útiles: Usted puede comprar las cortezas de pizzas ya horneadas en el supermercado o puede hacer una de su receta favorita. Intente usar otras cortezas, tal como la de tortillas de trigo integral, pan pita, panecillos ingleses o rosquillos. Deje que los niños escojan los vegetales que les gusta pero anímelos a que experimenten con nuevos vegetales. Déjelos que corten los vegetales en pedacitos pequeños para ponerlos sobre la pizza. Los niños prefieren comer vegetales frescos más que los cocidos.

Compre los vegetales de la temporada, usted ahorrará dinero y encontrará diferentes formas de servirlos.



Consejos de Seguridad: Acuérdese de lavar todos los vegetales antes de cortarlos. Use agua fresca y sólo lave la cantidad que planea usar. Deje que los niños mayores corten los vegetales, usando un cuchillo de mesa y una tabla de cortar. Si ellos están muy pequeños para cortar, déjelos que midan los ingredientes y decoren las pizzas.

Fresh Veggie Pizza

Made to order just the way you like it!

Ingredientes:

- 1/4 cup low fat sour cream
- 2 teaspoons dry ranch dressing mix
- 1 (7-inch) prebaked pizza crust
- 2 tablespoons shredded cheddar cheese
- 1/4 cup diced broccoli
- 1/4 cup diced cauliflower
- 1/4 cup diced carrots
- 1/4 cup diced green or red pepper
- diced zucchini, black olives, tomatoes, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a small mixing bowl, combine sour cream and ranch dressing mix and spread mixture on pizza crust.
2. Top with shredded cheese and diced vegetables.



Helpful Hints: You can buy prebaked pizza crusts in the grocery store or you can make one from a favorite recipe. Try using other crusts, such as whole-wheat tortillas, pita bread, English muffins or bagels. Let kids choose the veggies they like for toppings but encourage variety. Let them finely chop the veggies to stack on the crust. Kids will often try veggies fresh that they do not like cooked.

Buy vegetables in season, you will save money at the store and will find different ways to serve them.



Safety Tip: Remember to wash all vegetables just before dicing. Use fresh, running water and wash just the amount you plan to use. Let older kids dice the veggies, using a paring knife and cutting board. If they are too young to dice, let them measure ingredients and decorate the pizzas.

Datos Nutricionales	
Porciones 1 pizza (169g)	
Porciones 2	
Cantidad Por Porción	
Calorías 280	Calorías de Grasa 60
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	11%
• Grasa Saturada 3g	15%
Colesterol 15mg	6%
Sodio 800mg	33%
Carbohidrato Total 43g	14%
• Fibra Dietética 2g	9%
• Azúcares 9g	
Proteína 10g	
Vitamina A 100%	• Vitamina C 50%
Calcio 10%	• 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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 pizza (169g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 15mg	6%
Sodium 800mg	33%
Total Carbohydrate 43g	14%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 9g	
Protein 10g	
Vitamin A 100%	• Vitamin C 50%
Calcium 10%	• 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	

Equipo para Niños

- vasija para mezclar pequeña
- tabla de cortar
- cuchillo
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cucharas

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

Sugerencia del Cocinero

- Pizza de Vegetales Frescos
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- small mixing bowl
- cutting board
- knife
- measuring spoons
- measuring cups
- spoon

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

Chef's Choice

- Fresh Veggie Pizza
- Low fat 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.