

Kids a Cookin'



Tortilla de Queso Fácil de Hornear

¡Éste será el favorito de la familia que de seguro le gustará!

Ingredientes:

- 8 tortillas de harina (6 - 8 pulgadas)
- 1 lata (10 $\frac{3}{4}$ onzas) de sopa de tomate
- 1 taza de salsa regular o picante
- $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasas
- 2 tazas de pollo o pavo cocido y cortado en cubitos
- 1 taza de queso rayado Cheddar
(guarde $\frac{1}{2}$ taza para el aderezo)



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Rocíe un poco de espray de cocina sobre la bandeja de dos cuartos.
3. Corte o desmenuce las tortillas en pedazos de una pulgada (2.5 cm).
4. En una vasija grande, combine las tortillas, la sopa, la salsa, la leche, el pollo y la media taza de queso.
5. Horneé por 30 minutos o hasta que esté caliente. Sáquela del horno y ponga el queso que sobró encima.



Consejos Útiles: Tendremos que limpiar menos cuando utilizamos un sólo envase para preparar la comida. Además, se pueden utilizar diferentes ingredientes en esta receta. ¿No tienes tortillas de harina? Intente usar las tortillas de maíz que tienen una textura y sabor diferente. Puede hacer un platillo más cremoso si utiliza una crema de sopa en lugar de la sopa de tomate. Cuando vaya de compras y encuentre el pollo a buen precio, compre presas adicionales. Cocínelo, quítele los huesos y congélelos en porciones de una taza para usarlos en otras recetas. El queso rayado también se puede congelar para que no se llene de moho como pasa cuando se deja en el refrigerador - nada se pierde y hay menos desperdicios.



Consejos de Seguridad: Use jabón y agua caliente para lavar la mesa de la cocina cuidadosamente antes de cortar las tortillas. Limpie las superficies antes de trabajar para remover las partículas y los derrames de los alimentos. Mantenga

Easy Cheesy Tortilla Bake

A family favorite sure to please!

Ingredientes:

- 8 flour tortillas (6- to 8-inch size)
- 1 can (10 $\frac{3}{4}$ ounces) tomato soup
- 1 cup chunky salsa or picante sauce
- $\frac{1}{2}$ cup low fat milk
- 2 cups cubed cooked chicken or turkey
- 1 cup shredded cheddar cheese
(save $\frac{1}{2}$ cup for topping)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Lightly coat a 2-quart baking dish with cooking spray.
3. Cut or tear tortillas into 1-inch pieces.
4. In a large mixing bowl, combine tortillas, soup, salsa, milk, chicken and $\frac{1}{2}$ cup cheese.
5. Bake for 30 minutes or until hot. Remove from oven and sprinkle with remaining cheese.



Helpful Hints: A one-dish meal means less mess and more variety. Substitutions are possible with this recipe from top to bottom. Out of flour tortillas? Try using corn tortillas for a different texture and taste. A creamier dish would result if you used a cream soup instead of tomato soup. Cook extra chicken pieces if they are on sale, de-bone and freeze in cup portions to use in other recipes. Grated cheese also freezes well and won't mold as it does in the refrigerator - no waste, less mess.



Safety Tip: Use hot, soapy water to wash counters carefully before cutting tortillas. Clean work surfaces often to remove food particles and spills. Keep nonfood items such as book bags,

los artículos que no son comida, como los bultos de libros, los periódicos y las revistas lejos de la mesa, la comida y los utensilios.

¿Cuándo fue la última vez que limpiaste tu abridor de lata? Recuerde limpiar su abridor de latas a menudo con jabón y agua caliente ya que la bacteria puede crecer en los derrames y las comidas secas.

Cantidad Por Porción	
Calorías	430
Calorías de Grasa	140
% Valor Diario*	
Grasa Total	15g 23%
• Grasa Saturada	6g 31%
Colesterol	55mg 18%
Sodio	1060mg 44%
Carbohidrato Total	47g 16%
• Fibra Dietética	2g 9%
• Azúcares	7g
Proteína	25g
Vitamina A	15%
• Vitamina C	45%
Calcio	25%
• Hierro	20%

*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

newspapers and magazines off the counter and away from food and utensils.

How long has it been since you washed your can opener? Bacteria can grow on splatters and dried food, so remember to wash can openers often with hot, soapy water.

Amount Per Serving	
Calories	430
Calories from Fat	140
% Daily Value*	
Total Fat	15g 23%
• Saturated Fat	6g 31%
Cholesterol	55mg 18%
Sodium	1060mg 44%
Total Carbohydrate	47g 16%
• Dietary Fiber	2g 9%
• Sugars	7g
Protein	25g
Vitamin A	15%
• Vitamin C	45%
Calcium	25%
• Iron	20%

*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 de dos cuartos
- rayador
- espátula plástica
- abridor de latas
- tazas de medidas
- tijeras

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

Sugerencia del Cocinero

- Tortilla de Queso Fácil de Hornear
- maíz
- ensalada de lechuga
- leche

Kids' Tool Kit

- 2-quart baking dish
- grater
- rubber spatula
- can opener
- measuring cups
- scissors

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

Chef's Choice

- Easy Cheesy Tortilla Bake
- Corn
- Lettuce salad
- 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.