

Kids Cookin'



Batido Morado Poderoso

¡Un delicioso refresco morado!


Ingredientes:


- 4 cucharaditas de jugo de limón
- 1 taza de agua
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de uvas concentrado
- 1 taza de leche descremada en polvo
- 2 tazas de cubos de hielo

Procedimiento:

 **¡Recuerde de lavarse las manos!**

1. Ponga el jugo de limón y el agua en una licuadora y mézclelos bien.
2. Agregue el juego de uvas y la leche en polvo y mézclelos.
3. Poco a poco agregue el hielo, un cubo a la vez. Apague la licuadora mientras agrega cada uno de los cubos de hielo.
4. Mézclelos bien y divídalos en vasos.

 **Consejos Útiles:** La leche descremada en polvo es un excelente ingrediente para muchas recetas. Tiene toda la nutrición de la leche baja en grasas, pero la lata se puede almacenar por más tiempo que la leche fresca. También, la leche en polvo es más barata que la leche fresca.

 **Consejo de Seguridad:** Las licuadoras son buenas utensilios de cocina, pero los niños necesitan saber y seguir las reglas de seguridad cuando usan las mismas, así como cuando usan otros aparatos eléctricos. Un adulto le debe enseñar al niño como ensamblar, usar y limpiar una licuadora de una manera segura.

Purple Power Smoothie

A deliciously purple cooler!


Ingredients:


- 4 teaspoons lemon juice
- 1 cup water
- $\frac{2}{3}$ cup grape juice concentrate
- 1 cup instant nonfat dry milk
- 2 cups ice cubes

Directions:

 **Remember to wash your hands!**

1. Put lemon juice and water into a blender and mix well.
2. Add the grape juice and dry milk; blend.
3. Slowly add ice, one cube at a time. Turn off blender while adding each cube of ice.
4. Blend well and divide into glasses.

 **Helpful Hints:** Nonfat dry milk is a great ingredient in many recipes. It has all the good nutrition of skim milk, but can be stored longer than fresh milk. It is also less expensive than fresh milk.

 **Safety Tip:** Blenders are great kitchen tools, but kids need to know and follow safety rules when using blenders, as well as many other appliances. An adult should show a child how to safely assemble, use and clean a blender.

Datos Nutricionales
 Porciones 1 taza (70g)
 Porciones por Contenido 4

Cantidad Por Porción	Calorías 150	Calorías de Grasas 0	% Valor Diario*
Total Grasas 0g			0%
• Grasas Saturadas	0g		0%
Colesterol 5mg			1%
Sodio 100mg			4%
Total Carbohidratos 30g			10%
• Fibra por dieta	0g		0%
• Azúcar	9g		
Proteína 6g			
Vitamina A 8%			• Vitamina C 70%
Calcio 20%			• Hierro 2%

*Valores Diarios Porcentuales están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los valores diarios en su dieta pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades personales.

	Calorías: 2,000	2,500
Total Grasas	< 65g	80g
Grasas Saturadas	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohidratos	300g	375g
Fibra por dieta	25g	30g

Calorías por gramo:
 Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Nutrition Facts
 Serving Size 1 cup (70g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving	Calories 150	Calories from Fat 0	% Daily Value*
Total Fat 0g			0%
• Saturated Fat	0g		0%
Cholesterol 5mg			1%
Sodium 100mg			4%
Total Carbohydrate 30g			10%
• Dietary Fiber	0g		0%
• Sugars	9g		
Protein 6g			
Vitamin A 8%			• Vitamin C 70%
Calcium 20%			• Iron 2%

*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

- licuadora
- tazas de medida
- cucharas de medida
- espátula de plástico

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

Sugerencia del Cocinero

- Batido Morado Poderoso
- galletas de mantequilla de maní

Kids' Tool Kit

- blender
- measuring cups
- measuring spoons
- rubber spatula

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

Chef's Choice

- Purple Power Smoothie
- Peanut butter crackers

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