

Kids *a* Cookin'



El Pudín de Arroz de Yoko

¡Qué forma de empezar el día!

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz blanco u oscuro cocinado (no instantáneo)
- 3 tazas de leche baja en grasa
- 1/3 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de vainilla



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Ponga el arroz cocido, la leche, el azúcar y la canela en un sartén.
2. Ponga el sartén a fuego medio y déjelo cocinarse. Baje el fuego y déjelo cocinar, sin tapa, hasta que esté espeso (de 25 a 30 minutos), revolviéndolo frecuentemente.
3. Quite el sartén del fuego. Revuelva la vainilla.
4. Eche el pudín en los platos. Sírvalo caliente o frío.



Consejos Útiles: Para tener más variedad, intente agregarle 1/2 taza de pasas antes de cocinar el pudín. Deje que los niños prueben el pudín de arroz caliente, o refrigere las sobras del pudín y cómallo frío como una merienda. El arroz es una fuente de energía para los niños, ¡y el precio es correcto!



Consejos de Seguridad: Refrigere las sobras de pudín de arroz en un período de 2 horas después de cocinarse. Divida el arroz en envases anchos de no más de 2 pulgadas de hondo y refrigérela. Esto es importante porque así el arroz se refrescará rápidamente, limitando el crecimiento de la bacteria.

Yoko's Rice Pudding

What a way to start the day!

Ingredients:

- 3 cups cooked enriched white rice or brown rice (not instant)
- 3 cups low fat milk
- 1/3 cup sugar
- 1 1/2 teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon vanilla



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Put cooked rice, milk, sugar and cinnamon in a saucepan.
2. Place saucepan over medium heat and bring to a simmer. Lower heat and simmer, uncovered, until thickened (about 25 to 30 minutes), stirring often.
3. Remove saucepan from heat. Stir in vanilla.
4. Pour pudding into serving dish. Serve hot or cold.



Helpful Hints: For variety, try adding 1/2 cup raisins before cooking pudding. Let kids try the rice pudding warm, or refrigerate the leftover pudding and eat it cold for a snack. Rice is a great source of energy for kids, and the price is right!



Safety Tips: Refrigerate leftover rice pudding within 2 hours of cooking. Divide rice into shallow containers no more than 2 inches deep and refrigerate. This is important so the rice cools quickly, limiting bacterial growth.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (227g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 220	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
• Grasa Saturada 1g	4%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
• Fibra Dietética 1g	2%
• Azúcares 12g	
Proteína 6g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 0%
Calcio 15%	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 1/2 cup (227g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	4%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 44g	15%
Dietary Fiber less than 1 gram	2%
Sugars 12g	
Protein 6g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 0%
Calcium 15%	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

- sartén
- cuchara
- cuchara de medidas
- taza de medidas

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

Sugerencia del Cocinero

- El Pudín de Arroz de Yoko
- cóctel de frutas
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Saucepan
- Spoon
- Measuring spoons
- Measuring cups

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

Chef's Choice

- Yoko's Rice Pudding
- Fruit cocktail
- Low fat milk

Fuente: *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *Yoko* by Rosemary Wells

Source: *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

Suggested book for this cooking activity: *Yoko* by Rosemary Wells

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.