



Kids Cookin'

Galletas de Chocolate Que no se Hornean

¡Fáciles para los cocineros principiantes!

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de azúcar
- 6 cucharadas de polvo de cocoa sin azúcar
- ½ taza de leche evaporada (enlatada)
- ¼ taza de margarina
- 3 tazas de avena instantánea
- 1 taza de coco rayado (opcional)



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En un sartén mediano combine el azúcar, la cocoa, la leche y la margarina. Cocine y revuelva a fuego medio hasta que hierva. Revolviendo constantemente, cocine por un minuto.
2. Quite el sartén del fuego y revuelva la avena y el coco hasta que estén bien mezclados.
3. Usando una cuchara vierta la mezcla en una bandeja de hornear forrada con papel de cera. Déjelo en el refrigerador hasta que esté firme y póngalo en un envase bien cerrado.



Consejos Útiles: Esta receta de galleta es lo suficientemente fácil para los cocineros principiantes porque tiene todos los ingredientes ya medidos y listos para agregar al sartén. Siga revolviendo la mezcla en el sartén sobre la estufa para que los ingredientes no se quemen. Revuelva la avena y el coco, entonces use dos cucharadas o una pala de galletas para ponerlas en la bandeja de hornear lista con papel de cera. Así es más fácil para poner las galletas a refrescarse en el refrigerador.



Consejos de Seguridad: ¡Amárrese el cabello largo, enróllese las mangas de la camisa, lávese las manos y prepárese a cocinar! Familiarícese con los controles de la estufa y no alce su brazo por encima de una hornilla prendida. Cuando quite el sartén de la estufa, póngalo con un agarrador sobre la mesa de cocina antes de agregar las avenas y el coco.

Chocolate No-Bake Cookies

Easy enough for beginning chefs!

Ingredients:

- 1 ½ cups sugar
- 6 tablespoons unsweetened cocoa powder
- ½ cup evaporated milk (canned)
- ¼ cup margarine
- 3 cups quick-cooking rolled oats
- 1 cup shredded coconut (optional)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a medium saucepan combine sugar, cocoa, milk and margarine. Cook and stir over medium heat until mixture comes to a boil. Boil for 1 minute, stirring constantly.
2. Remove pan from heat and stir in oats and coconut until well blended.
3. Drop by tablespoons onto a baking sheet lined with wax paper. Refrigerate until firm and store in airtight container.



Helpful Hints: This cookie recipe is easy enough for beginning chefs. Have all the ingredients premeasured and ready to add to the pan. Keep stirring the mixture in the pan on the stovetop so the ingredients won't burn. Stir in the oats and coconut, then use 2 tablespoons or a cookie scoop to drop cookies onto a baking sheet lined with wax paper. This makes it easy to put the cookies in the refrigerator to cool.



Safety Tip: Tie back long hair, pull up your sleeves, wash your hands and get ready to cook! Be familiar with the stove top controls and don't reach across a hot burner. When you take the pan off the burner, set it on a hot pad on the counter before adding the oats and coconut. Remember to turn off the burner when done.

Cantidad Por Porción	
Calorías 70	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	3%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 12g	4%
• Fibra Dietética 0g	3%
• Azúcares 8g	
Proteína 1g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 0%
Calcio 2%	• 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	
Calories 70	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber less than 1 gram	3%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• 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	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 mediano
- cuchillo
- agarrador
- cuchara de madera
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cucharadas o pala para galletas
- papel de cera
- bandeja de hornear

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

Kids' Tool Kit

- medium size pan
- knife
- hot pad
- wooden spoon
- measuring spoons
- measuring cups
- tablespoons or cookie scoop
- wax paper
- baking sheet

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

Sugerencia del Cocinero

- Galletas de Chocolate Que no se Hornean
- banana
- leche baja en grasa

Chef's Choice

- Chocolate No-Bake Cookies
- Banana
- 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.