

Kids Cookin'



La Increíble Pirámide de Helado

¡Yogur con cereal y frutas!

Ingredientes:

- 6 cucharadas de yogur de vainilla, dividido
- 2 cucharadas llenas de cereal, ya sean de hojuelas o pepitas
- 2 cucharadas de fresas o piñas aplastadas congeladas
- 1 cucharadita de maní picado
- 1 cucharadita de pedacitos de chocolates pequeños (opcional)



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Mida 2 cucharadas de yogur en una taza transparente de 8 onzas.
2. Roseé el cereal encima.
3. Ponga 2 cucharadas más de yogur encima.
4. Colóquelo la fruta encima.
5. Agregue 2 cucharadas más de yogur.
6. Póngale encima el maní picado y los pedacitos de chocolate.



Consejos Útiles: Esta es una receta en la que usted no tiene que medir los ingredientes. Pero es una buena oportunidad para practicar sus destrezas de medir. Llene una cuchara de medida con yogur. Use el lado plano de un cuchillo y raspe el cuchillo sobre la cuchara de medidas para nivelar el yogur. Esto le dará una medida correcta. Use una espátula de plástico para sacar el yogur y ponerlo en la taza.

Estamos usando la Pirámide de Comida como un patrón para hacer esta merienda. El cereal está en el Grupo de los Granos y está en la base de la pirámide. Las fresas están en el Grupo de las Frutas. El yogur está en el Grupo de la Leche. El maní está en el Grupo de la Carne porque ellos contienen proteína. Los pedacitos de chocolate están en la parte de arriba de la pirámide—en las comidas que se deben comer "a veces". ¿Sabes cuál grupo de comida no está en este postre? (El Grupo de los Vegetales).

Incredible Edible Pyramid Parfait

Layers of yogurt with cereal and fruit!

Ingredients:

- 6 tablespoons vanilla yogurt, divided
- 2 heaping tablespoons cereal, either flakes or nuggets
- 2 tablespoons frozen strawberries or crushed pineapple
- 1 teaspoon chopped peanuts
- 1 teaspoon mini-chocolate chips (optional)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Measure 2 tablespoons yogurt into an 8-ounce clear cup.
2. Sprinkle cereal on top.
3. Spread 2 more tablespoons yogurt on top.
4. Spread fruit on top.
5. Add 2 more tablespoons yogurt.
6. Top with chopped peanuts and chocolate chips.



Helpful Hints: This is a recipe that you really don't have to measure ingredients. It's a good time to practice using your measuring skills though. Fill a measuring spoon with yogurt. Use the flat side of a knife and scrape the knife across the measuring spoon to level off the yogurt. This will give an accurate measure. Use a rubber spatula to scoop the yogurt into the cup.

We are using the Food Guide Pyramid as a pattern for making for this snack. Cereal is in the Grain Group at the base of the pyramid. Strawberries are in the Fruit Group. Yogurt fits in the Milk Group. Peanuts are in the Meat Group because they have protein. Chocolate chips are at the very top of the pyramid—the "sometimes" foods. Do you know which food group is not in this parfait? (The Vegetable Group)



Consejos de Seguridad: Antes de comenzar a sacar los ingredientes para una receta, lave el área de trabajo con un trapo limpio, jabón y agua. Lávese las manos con agua tibia y jabón, restregándose por lo menos 20 segundos. Eso es todo lo que toma cantar la canción del "Abecedario" o la de "Cumpleaños Feliz". Cuando cocine, no esté lamiendo la cuchara o sus dedos. ¡Es importante evitar que los gérmenes se rieguen!

Cantidad Por Porción	
Calorías	120
Calorías de Grasa	25
% Valor Diario*	
Grasa Total	2.5g 4%
• Grasa Saturada	1g 5%
Colesterol	5mg 2%
Sodio	75mg 3%
Carbohidrato Total	19g 6%
• Fibra Dietética	1g 6%
• Azúcares	16g
Proteína	6g
Vitamina A	2%
Calcio	15%
Vitamina C	20%
Hierro	2%
*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	



Safety Tip: Before you start to get out ingredients for a recipe, wash the work area with a clean cloth, soap and water. Wash your hands in warm water with soap, scrubbing for at least 20 seconds. That's about as long as it takes to sing the "ABC's" or "Happy Birthday." When you cook, don't lick the spoon or your fingers. It's important to keep from spreading germs!

Nutrition Facts	
Serving Size 1 parfait (127g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories	120
Calories from Fat	25
% Daily Value*	
Total Fat	2.5g 4%
Saturated Fat	1g 5%
Cholesterol	5mg 2%
Sodium	75mg 3%
Total Carbohydrate	19g 6%
Dietary Fiber	1g 6%
Sugars	16g
Protein	6g
Vitamina A	2%
Calcium	15%
Vitamin C	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	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

- cucharas de medidas
- cuchillo de mesa
- espátula de plástico
- vasijas pequeñas
- cucharas de servir
- tazas transparentes de 8 onzas

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

Kids' Tool Kit

- measuring spoons
- table knife
- rubber spatula
- small bowls
- serving spoons
- 8-ounce clear cups

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

Sugerencia del Cocinero

- La Increíble Pirámide de Helado
- galletas Graham

Chef's Choice

- Incredible Edible Pyramid Parfait
- Graham 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

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.