

# Kids Cookin'



## Paletas de Banana

¡Las bananas congeladas en un palito!

### Ingredientes:

- 6 bananas enteras
- $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla de maní (cremosa o crujiente)
- $\frac{3}{4}$  taza de chocolatitos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de cereal de arroz crujiente



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Pele y corte las bananas a la mitad. Coloque un pincho (brocheta) de madera o de paleta en las esquinas cortadas. Ponga las bananas en una bandeja para hornear con papel de cera y congélelas hasta que estén firmes, como unas 2 horas.
2. Derrita la mantequilla de maní, los chocolatitos y el aceite en un envase de vidrio alto en el microondas de 1 a 2 minutos, revolviendo después de cada minuto. Riegue el cereal sobre el papel de cera.
3. Sumerja cada banana congelada dentro de la mezcla de chocolate, cubriéndola completamente. Inmediatamente enróllela en el cereal previamente aplastado. Congélela otra vez por unos 30 minutos antes de comérsela. Para que duren más tiempo, envuelva cada banana en papel de aluminio.



**Consejos Útiles:** Si no tiene un horno de microondas, derrita la mantequilla de maní, los chocolatitos y el aceite en un sartén a fuego lento, revolviéndolo frecuentemente para que la mezcla no se queme.

Una forma fácil de aplastar el cereal es poniéndolo en una bolsa de plástico con cierre y dejar que los niños la aplasten con sus manos o con un rodillo.

## Banana Jungle Pops

Frozen bananas on a stick!

### Ingredientes:

- 6 whole bananas
- $\frac{3}{4}$  cup peanut butter (creamy or chunky)
- $\frac{3}{4}$  cup chocolate chips
- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 cups crushed crisp rice cereal



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Peel and cut bananas in half, crosswise. Insert wooden skewer or popsicle stick in cut ends. On a baking sheet lined with waxed paper, place bananas and freeze until firm, or about 2 hours.
2. Melt peanut butter, chips and oil in a tall, narrow glass in microwave 1 to 2 minutes, stirring after each minute of cooking. Spread crushed cereal on waxed paper.
3. Dip each frozen banana in chocolate mixture, coating evenly. Immediately roll in crushed cereal. Freeze again about 30 minutes before eating. For longer storage, wrap each banana in aluminum foil.



**Helpful Hints:** If you don't have a microwave, melt peanut butter, chips and oil in a heavy saucepan over low heat, stirring frequently, so the mixture does not burn.

An easy way to crush the cereal is to put it in a zip-type plastic bag and let kids either crush it with their hands or use a rolling pin.



**Consejos de Seguridad:** La mezcla derretida del chocolate estará caliente, así es que instruya a los niños para que usen un agarrador seco para sacarlo del microondas o la estufa. Ya que los niños tienen las manos tan pequeñas, quizás le sea difícil sostener el envase con una mano y sumergir la banana con la otra mano. Por lo tanto, anímelos a trabajar en parejas mientras están sumergiendo la banana en el chocolate y enrollándolas en el cereal.

Datos Nutricionales	
Porciones: 1 (102g)	
Porciones 12	
Cantidad Por Porción	
Calorías	250
Calorías de Grasa	130
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	14g 22%
• Grasa Saturada	4g 19%
<b>Colesterol</b>	0mg 0%
<b>Sodio</b>	130mg 5%
<b>Carbohidrato Total</b>	30g 10%
• Fibra Dietética	3g 13%
• Azúcares	20g
<b>Proteína</b>	6g
Vitamina A	2%
Calcio	2%
Vitamina C	10%
Hierro	6%
*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

### Equipo para Niños

- cuchillo
- tabla de cortar
- bandeja de hornear
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- rodillo
- envase de vidrio alto
- pincho (brocheta) de madera
- cuchara de madera
- papel de cera

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

### Sugerencia del Cocinero

- Paletas de Banana
- leche baja en grasa



**Safety Tips:** The melted chocolate mixture is hot, so instruct kids to use a dry hot pad to remove it from the microwave or stovetop. It's hard for small hands to hold the glass with one hand and dip the banana with other hand. Encourage working in pairs while dipping the banana and rolling in cereal.

### Nutrition Facts

Serving Size 1 (102g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	250
Calories from Fat	130
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	14g 22%
Saturated Fat	4g 19%
<b>Cholesterol</b>	0mg 0%
<b>Sodium</b>	130mg 5%
<b>Total Carbohydrate</b>	30g 10%
Dietary Fiber	3g 13%
Sugars	20g
<b>Protein</b>	6g
Vitamina A	2%
Calcium	2%
Vitamin C	10%
Iron	6%
*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

### Kids' Tool Kit

- Knife
- Cutting board
- Baking sheet
- Measuring cups
- Measuring spoons
- Rolling pin
- Tall narrow glass
- Wooden skewers
- Wooden spoon
- Waxed paper

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

### Chef's Choice

- Banana Jungle Pops
- 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.