

Kids Cookin'



Pizza de Fruta

¡Esta pizza tiene una corteza de galleta, relleno cremoso y frutas!

Ingredientes:

Corteza de Galleta

- ½ taza de margarina
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Crema de Queso

- 8 onzas de queso crema (sin grasas o bajo en grasas)
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- opcional—1 gota de colorante de comida rojo

Aderezo de Fruta—una variedad de:

Rebanadas de fresas, kiwi, bananas, piña, mandarinas, naranjas, peras, duraznos, arándanos o uvas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. Para la corteza, bata la margarina, el azúcar, la vainilla y el huevo hasta que esté liviano y esponjoso. Agregue la harina y el polvo de hornear; mezclándolo bien.
3. Riegue la mezcla tratando de formar un espesor de ½ pulgadas sobre una bandeja de pizza, una bandeja de hornear o un plato de 9x13 pulgadas.
4. Hornéela de 10 a 12 minutos o hasta que esté un poco dorada. Déjala enfriar.
5. Mezcle el queso crema, la azúcar y la vainilla. Riéguelo sobre la corteza de galleta ya refrescada.
6. Arregle las frutas encima de la pizza. Refrigérela hasta que sea tiempo de servirla.



Consejos Útiles: Esta masa para la corteza de galleta es una receta sencilla de galleta de azúcar. ¡Hacer esto es mucho más barato que comprar los tubos de masa de galleta en la sección de productos lácteos en el supermercado! Si quiere hacer pizzas individuales de fruta, divida la masa en 12 bolitas y dele palmaditas hasta formar círculos. Una vez que están horneados, los niños pueden poner las frutas que quieran en la parte de arriba.

Fruit Pizza

This pizza has a cookie crust, creamy filling and fruit on top!

Ingredients:

Cookie Crust

- ½ cup margarine
- ½ cup sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 egg
- 2 cups flour
- 2 teaspoons baking powder

Cheese Spread

- 8 ounces cream cheese (nonfat or light)
- ½ cup sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- (optional - 1 drop red food color)

Fruit Topping Ideas

Sliced strawberries, kiwi, bananas, pineapple, mandarin oranges, pears, peaches, blueberries or grapes



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. For crust, cream margarine, sugar, vanilla and egg until light and fluffy. Add flour and baking powder, mixing well.
3. Spread mixture, about ½ inch thick, on a pizza pan, baking sheet or 9 x 13 inch pan.
4. Bake for 10 to 12 minutes or until lightly browned. Cool.
5. For spread, mix together cream cheese, sugar, vanilla and food color, if desired. Spread on cooled cookie crust.
6. Arrange fruit on top of pizza. Refrigerate until serving time.



Helpful Hints: This cookie dough crust is a simple sugar cookie recipe. Making this is much less expensive than buying tubes of cookie dough in the dairy section at the grocery store! If you want to make individual fruit pizzas, divide the dough into 12 balls and pat out into circles. Once they are baked, the kids can top with whatever fruit they like.



Consejo de Seguridad: Los niños pequeños pueden necesitar ayuda para usar la batidora eléctrica. Si ellos no son lo suficientemente altos para alcanzar la mesa, asegúrese que un adulto supervise a los niños cuando se paren sobre un banquito estable—evite jugar o mover la silla o taburete. **Y recuerde,** apague la batidora antes de usar la espátula plástica para limpiar los lados de la vasija.



Safety Tip: Young children may need help using an electric mixer. If they are not tall enough to reach the countertop, be sure kids stand on a stable stool with supervision. Avoid teetering on a chair or bar stool. **Remember:** Turn the mixer off before using a rubber scraper to clean the sides of the bowl.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 80	
Calorías 260			
		% Valor Diario*	
Grasa Total	9g		13%
• Grasa Saturada	1.5g		8%
Colesterol	20mg		6%
Sodio	280mg		12%
Carbohidrato Total	40g		13%
• Fibra Dietética	1g		5%
• Azúcares	21g		
Proteína	6g		
Vitamina A	10%	•	Vitamina C 20%
Calcio	10%	•	Hierro 8%

*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		Calorías from Fat 80	
Calorías 260			
		% Daily Value*	
Total Fat	9g		13%
• Saturated Fat	1.5g		8%
Cholesterol	20mg		6%
Sodium	280mg		12%
Total Carbohydrate	40g		13%
• Dietary Fiber	1g		5%
• Sugars	21g		
Protein	6g		
Vitamin A	10%	•	Vitamin C 20%
Calcium	10%	•	Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calorías: 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	

Calorías per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Equipo para Niños

- batidora
 - tazas de medidas
 - cucharas de medidas
 - vasija para mezclar grande
 - vasija para mezclar chica
 - bandeja de pizza o bandeja de hornear
 - espátula plástica
 - cuchillo
 - tabla de cortar
 - espátula
- ¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Pizza de Fruta
- leche de fresa

Kids' Tool Kit

- mixer
- measuring cups
- measuring spoons
- large mixing bowl
- small mixing bowl
- pizza pan or baking sheet
- rubber scraper
- knife
- cutting board
- spatula

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

Chef's Choice

- Fruit Pizza
- Strawberry 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

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.