

Kids Cookin'



Pudín de Arroz

¡Caliente o frío es delicioso!


Ingredientes:

- 1 taza de arroz de grano largo
- 2 ½ tazas de agua
- ¾ taza de azúcar
- ½ a 1 cucharadita de canela
- 1 taza de leche baja en grasa
- ½ taza de pasas

Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En un sartén, ponga a hervir el agua. Agregue el arroz, revuélvalo y deje que el agua hierva otra vez.
2. Baje el fuego, cubra bien el sartén, y cocine por 20 minutos sin quitarle la tapa o revolver el arroz. Se absorberá el agua y el arroz estará blando.
3. Quite el sartén de la hornilla y agréguele el azúcar, la canela, la leche y las pasas, mezclándolo bien.
4. Caliente el horno a 325 grados. Ponga la mezcla del arroz en un plato de hornear de dos cuartos previamente roseado con un poco de espray de cocina. Horneé por 30 minutos o hasta que la mezcla se ponga espesa.
5. Caliente o frío sabe muy bien. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

 **Consejos Útiles:** Una libra de arroz de grano largo sin cocinar (unas 2 ⅔ tazas) es igual a diez tazas de arroz cocido. El arroz de grano largo sirve para los platos que piden arroz seco y esponjoso. Cuando está cocinado correctamente, el arroz por sí solo es un plato saludable. Usted le puede agregar otros sabores cocinándolo con caldos o añadiéndole condimentos. El arroz alimenta a más personas en el mundo que cualquier otro grano y es una gran fuente de energía para los niños.

Rice Pudding

Delicious warm or cold!


Ingredientes:

- 1 cup long grain rice
- 2 ½ cups water
- ¾ cup sugar
- ½ to 1 teaspoon cinnamon
- 1 cup low fat milk
- ½ cup raisins

Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a heavy-bottomed saucepan, bring water to a boil. Add rice, stir and let water come to a boil again.
2. Reduce the heat to very low, cover tightly, and cook 20 minutes without removing the lid or stirring rice. The water should be absorbed and the rice tender.
3. Take pan off burner and add sugar, cinnamon, milk and raisins, mixing well.
4. Preheat oven to 325 degrees. Pour rice mixture into a 2-quart baking dish that has been lightly coated with cooking spray. Bake for 30 minutes or until mixture is thickened.
5. Tastes great warm or cold. Store leftovers in refrigerator.

 **Helpful Hints:** One pound of uncooked long grain rice (about 2 ⅔ cups) is equal to about 10 cups cooked rice. Long grain rice is especially good for dishes that call for fluffy, dry rice. Cooked just right, plain rice makes a wonderful, healthy side dish. You can add flavor by cooking with broth or sprinkling with herbs and spices. Rice feeds more people in the world than any other grain and is a great source of energy for kids.



Consejos de Seguridad: Cuando el arroz se está secando, asegúrese que la temperatura de la estufa está al nivel bajo. No abra la tapa mientras se esté cocinando. Cuando termine, quite la tapa lejos de usted cuando vaya a revisar el arroz para que no se vaya a quemar con el vapor.



Safety Tip: When the rice is simmering, make sure the temperature of the burner is set on low. Don't peek while it is cooking and when it is done, tip the lid away from you when you check the rice so you don't get burned by the steam.

Datos Nutricionales	
Porciones 1/2 taza (156g)	
Porciones 8	
Cantidad Por Porción	
Calorías 200	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 46g	15%
• Fibra Dietética 1g	3%
• Azúcares 26g	
Proteína 3g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 2%
Calcio 6%	• 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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (156g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 46g	15%
Dietary Fiber less than 1 gram	3%
Sugars 26g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 2%
Calcium 6%	• 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

- un sartén con tapa
- cuchara de madera
- tazas de medidas
- cuchara de medidas
- plato de hornear de 2 cuartos

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

Sugerencia del Cocinero

- Pudín de Arroz
- jugo de manzana

Kids' Tool Kit

- heavy saucepan with lid
- wooden spoon
- measuring cups
- measuring spoon
- 2-quart baking dish

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

Chef's Choice

- Rice Pudding
- Apple juice

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.