

Kids Cookin'



Tarta de Duraznos

Duraznos y Avenas - ¡una gran combinación!

Ingredientes:

- 3 latas (16 onzas cada una) de duraznos, colados y rebanados
- 1/3 taza de margarina
- 1/3 taza de harina
- 1 taza de avenas crudas, rápidas o tradicionales
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Rocíe con espray de cocina un plato de hornear cuadrado de 8 pulgadas y arregle los duraznos en el fondo del mismo.
2. Derrita la margarina en un plato pequeño de vidrio en el microondas por 45 segundos.
3. Mezcle la harina, la avena, la azúcar morena, la sal, la canela y la nuez moscada en una vasija.
4. Agregue la margarina y mézclela hasta suavizarla.
5. Ponga la mezcla sobre los duraznos.
6. Póngalo sin cubrir en el microondas por 7-8 minutos.



Consejos Útiles:

Esta receta se puede hacer también en un horno regular. Solo caliente el horno a 350 grados ó 325 grados si usted usa el plato de hornear de vidrio, hornéelo por 22-25 minutos, o hasta que esté dorado y burbujeante.



Consejo de Seguridad:

Asegúrese de tener una superficie seca, a prueba de calor, lista para este plato cuando salga del horno. ¡El agua en la estufa o la de la mesa de cocina puede causar que el plato de vidrio caliente se quiebre! Recuérdele a los pequeños que los platos en el microondas se calientan—así es que deben usar un agarrador grueso y seco para removerlos y luego dejar que se refresquen.

Easy Peach Crisp

Peaches and oats - a great combination!

Ingredientes:

- 3 cans (16 ounces each) peaches, drained and sliced
- 1/3 cup margarine
- 1/3 cup flour
- 1 cup uncooked oats, quick or old fashioned
- 1/2 cup brown sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/2 teaspoon nutmeg



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Spray an 8-inch square glass baking dish with cooking spray and arrange peaches on bottom.
2. Melt margarine in a small glass dish in microwave for 45 seconds.
3. Mix flour, oats, brown sugar, salt, cinnamon and nutmeg in a bowl.
4. Add margarine and mix until crumbly.
5. Sprinkle mixture over peaches.
6. Microwave uncovered for 7 to 8 minutes.



Helpful Hints:

This recipe works well in a regular oven, too. Just preheat the oven to 350 degrees, (325 degrees if you use a glass baking dish) and bake for 22 to 25 minutes, or until golden brown and bubbly.



Safety Tip:

Be sure to have a dry, heat-proof surface ready for this dish when it comes from the oven. Water on the stove or counter top can cause a hot glass pan to break! Remind young cooks that even pans in the microwave oven get hot. Use a thick, dry hot pad to remove the crisp from the microwave for cooling.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	
Calorías 290		80	
% Valor Diario*			
Grasa Total 8g			13%
• Grasa Saturada 1.5g			7%
Colesterol 0mg			0%
Sodio 250mg			11%
Carbohidrato Total 51g			17%
• Fibra Dietética 3g			10%
• Azúcares 39g			
Proteína 4g			
Vitamina A 10%		•	Vitamina C 110%
Calcio 2%		•	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

Amount Per Serving		Calories from Fat	
Calories 290		80	
% Daily Value*			
Total Fat 8g			13%
• Saturated Fat 1.5g			7%
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 250mg			11%
Total Carbohydrate 51g			17%
• Dietary Fiber 3g			10%
• Sugars 39g			
Protein 4g			
Vitamin A 10%		•	Vitamin C 110%
Calcium 2%		•	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	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

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

Equipo para Niños

- abridor de latas
- plato de hornear cuadrado de 8"
- plato pequeño
- vasija para mezclar

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

Sugerencia del Cocinero

- Tarta de Duraznos
- leche

Kids' Tool Kit

- can opener
- 8X8-inch glass baking dish
- small dish
- large mixing bowl

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

Chef's Choice

- Easy Peach Crisp
- 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.