

Kids Cookin'



Triángulos de Tortilla

Las tortillas horneadas sirven como nachos

Ingredientes:

- 6 tortillas de harina o maíz de 6 pulgadas
- ½ cucharadita de sal



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Póngale un poco de espray de cocina en ambos lados de las tortillas y un poco de sal.
3. Ponga las tortillas juntas sobre una tabla de cortar y córtelas en cuatro pedazos con un cortador de pizza.
4. Coloque los cuartos de las tortillas sobre una bandeja de hornear.
5. Horneé las tortillas de 8 a 9 minutos o hasta que estén crujientes.



Consejos Útiles: Las tortillas horneadas tienen mucho menos grasa que las que se fríen. Use un salero para rociar las papitas con sal antes de hornearlas. Si desea cambiar el sabor, pueden usar otros condimentos en lugar de la sal. Pruebe un poco de polvo de chile o condimento de taco que viene en paquetes para agregarle sabor. Si quiere servir las tortillas como postre, polvoréelas con canela y azúcar.



Consejo de Seguridad # 1: Para mayor seguridad, deje que los niños utilicen un cortador de pizza para cortar las tortillas en forma de triángulos. Otro utensilio seguro puede ser las tijeras de cocina que le permiten a los niños cortar muchos ingredientes.

Consejo de Seguridad # 2: Mientras que la tortilla blanda es una buena comida para un niño pequeño, una tortilla crujiente es un peligro y se pueden ahogar. Las tortillas crujientes no se recomiendan para los niños menores de 3 años de edad. Por la seguridad de los niños, obsérvelos cuidadosamente durante la hora de la merienda y comida para prevenir que se ahoguen.

Tortilla Triangles

Baked chips are great for nachos

Ingredients:

- 6 (6-inch) flour or corn tortillas
- ½ teaspoon salt



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Lightly spray both sides of tortillas with cooking spray and sprinkle lightly with salt.
3. Place tortillas in a stack on cutting board and cut into four pieces with a pizza cutter.
4. Lay tortilla quarters out in one layer on baking sheet.
5. Bake chips 8 to 9 minutes or until crisp.



Helpful Hints: Baked tortilla chips are much lower in fat than the usual fried ones. Use a salt shaker to lightly sprinkle chips with salt before baking. If desired, other seasonings can be used in place of salt. Try a light shake of chili powder or packaged taco seasoning for flavor. For dessert chips, sprinkle with cinnamon and sugar.



Safety tip #1: A pizza cutter is a safe way for kids to cut tortillas into triangle-shape pieces. Otherwise, clean kitchen scissors allow kids to safely cut many ingredients, including tortillas.

Safety tip #2: While a soft tortilla is a great food for a young child, a crisp tortilla chip poses a possible choking hazard. Crisp chips are not recommended for children under 3 years of age. For safety's sake, watch children closely during snack and meal times to prevent choking.

Datos Nutricionales	
Porciones 4 pedazos (33g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 100	Calorías de Grasa 20
	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	3%
• Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 350mg	14%
Carbohidrato Total 18g	6%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 0g	
Proteína 3g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
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	

Nutrition Facts	
Serving Size 4 pieces (33g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 20
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	14%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
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	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

- bandeja de hornear
- espray de cocina
- salero
- cortador de pizza
- tabla para cortar
- espátula

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

Kids' Tool Kit

- baking sheet
- cooking spray
- salt shaker
- pizza cutter
- cutting board
- spatula

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

Sugerencia del Cocinero

- Triángulos de Tortillas
- Aderezos para los Nachos: frijoles refritos, queso rayado, calabacines rayados, tomates picados, salsa, crema agria o yogur

Chef's Choice

- Tortilla Triangles
- Nacho toppings: refried beans, grated cheese, grated zucchini, diced tomatoes, salsa, sour cream or yogurt

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.