

# Kids Cookin'



## Yo-Fruta

¡Yogur y frutas!

### Ingredientes:

- 1 taza de piña enlatada, en pedazos
- 1 banana
- 2 kiwis
- 1 taza de uvas
- 1 envase de 8 onzas de yogur de limón, bajo en grasa
- nuez moscada



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Ponga una vasija debajo de un colador, cuele la piña y ponga los pedazos en una vasija mediana. Guarde el jugo para beberse después.
2. Pele la banana, rebánela y agréguela a la vasija.
3. Pele el kiwi, córtelo en pedacitos y agréguelo a la vasija.
4. Corte las uvas a la mitad, si se las va a servir a los niños pequeños, y agréguela a la vasija.
5. Revuelva las frutas y póngala en platos individuales. Con una cuchara, ponga el yogur sobre las frutas.
6. Roséelo con nuez moscada.



**Consejos Útiles:** Las frutas cítricas son una fuente excelente de vitamina C, y un kiwi tiene el doble de la vitamina C que una naranja. El nombre de kiwi proviene de un pájaro bien grande de Nueva Zelanda que se llama kiwi. ¡El pájaro también tiene una piel peluda color café! El kiwi se sirve mejor fresco y puede ablandar otras frutas, así es que sírvalo al final en su ensalada de frutas.

Usted se puede comer la cáscara de un kiwi, pero la mayoría prefiere usar un pelador para quitarle la cáscara. Si el kiwi está maduro, usted lo puede cortar a la mitad y sacarle la parte verde con una cuchara.

Rosear significa colocar una pequeña cantidad de un ingrediente encima de otro alimento. Asegúrese de abrir la tapa del envase de nuez moscada que tenga los

## Yo-Fruit

Four fruits topped with yogurt!

### Ingredients:

- 1 cup canned pineapple chunks
- 1 banana
- 2 kiwi
- 1 cup grapes
- 1 container (8 ounces) low fat lemon yogurt
- nutmeg



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Place a bowl under a colander, drain pineapple chunks and put chunks in medium bowl. Save juice to drink later.
2. Peel banana, slice and add to bowl.
3. Peel kiwi, cut into bite-size pieces and add to bowl.
4. Cut grapes in half if serving to small children and add to bowl.
5. Stir fruit and put in individual dishes. Spoon yogurt over fruit.
6. Sprinkle with nutmeg.




**Helpful Hints:** Citrus fruits are excellent source of vitamin C, and one kiwi has twice as much vitamin C as an orange. Kiwis get their name from a very large bird in New Zealand called the kiwi. The bird also has a fuzzy brown skin! Kiwi is best served fresh and can make other fruits mushy, so add kiwi to a fruit salad at the last minute.

You can eat the skin on a kiwi, but most prefer to use a peeler to remove the skin. If the kiwi is ripe, you can cut it in half and scoop out the green fruit with a spoon.

Sprinkle means to shake a small amount of an ingredient over the top of another food. Make sure to open the nutmeg container lid that has small holes to shake

huecos pequeños para echar un poco de la nuez encima del yogur. Tenga cuidado de no tirarla.


 **Consejos de Seguridad:** Lave la tapa de la lata de piña antes de abrirla. Esto previene que los gérmenes caigan sobre la fruta.

Si los niños menores de dos años van a comer esta merienda, corte las uvas a la mitad y la piña en pedazos pequeños. Ambas frutas pueden asfixiar a los niños pequeños.

Esta receta se utiliza con el permiso de: Niños en la Cocina, Programa Educativo de Nutrición Familiar, Alcance y Extensión, Universidad de Missouri y Universidad de Lincoln.

Datos Nutricionales	
Porciones: 1/2 taza (210g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías 150</b>	<b>Calorías de Grasa 10</b>
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Grasa Total 1g</b>	<b>2%</b>
• Grasa Saturada 0g	0%
<b>Colesterol 5mg</b>	<b>1%</b>
<b>Sodio 45mg</b>	<b>2%</b>
<b>Carbohidrato Total 33g</b>	<b>11%</b>
• Fibra Dietética 3g	12%
• Azúcares 29g	
<b>Proteína 4g</b>	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 80%
Calcio 10%	• 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	

a little nutmeg on top of the yogurt. Be careful not to pour it out.

 **Safety Tip:** Wash the lid on the pineapple can before opening. This prevents germs from getting into the fruit.

If kids under age 2 will be eating this snack, cut the grapes in half and cut the pineapple chunks into small pieces. Both can cause choking in small children.

Recipe used with permission from the curriculum, Kids in the Kitchen, Family Nutrition Education Program, Outreach and Extension, University of Missouri, Lincoln University.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (210g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories 150</b>	<b>Calories from Fat 10</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat 1g</b>	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium 45mg</b>	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate 33g</b>	<b>11%</b>
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 29g	
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 80%
Calcium 10%	• 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

- abridor de lata
- cuchillo
- tabla de cortar
- pelador de vegetales
- cuchara

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

### Sugerencia del Cocinero

- Yo-Fruta
- galletas de canela Graham

### Kids' Tool Kit

- can opener
- knife
- cutting board
- vegetable peeler
- spoon

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

### Chef's Choice

- Yo-Fruit
- Cinnamon graham crackers

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.