

Kids *a* Cookin'



Carne Asada con Vegetales

¡Una comida en una olla!

Ingredientes:

- 4 papas pequeñas
- 4 zanahorias medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ a 2 libras de pierna de res
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 a 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Pele las papas usando un pelador de vegetales, lávelas y córtelas en cubitos.
2. Pele las zanahorias, lávelas y córtelas en rebanadas de una pulgada.
3. Pele la cebolla, lávela y córtela en pedazos pequeños.
4. Sazone la carne con sal y pimienta.
5. Ponga la carne en el centro de la olla previamente roseada con espray de cocina. Lávese las manos con agua y jabón. Ponga las papas, las zanahorias y las cebollas alrededor de la carne. Agregue suficiente agua para cubrir los vegetales; agregue vinagre.
6. Ponga la tapa sobre la olla y cocínelo a fuego lento por 8 a 10 horas o hasta que la temperatura interna llegue a los 160 grados.



Consejos Útiles: Un adulto necesita supervisar a los niños cuando preparen esta receta.

Cuando use una olla eléctrica para guisos de cocimiento lento puede tener una comida deliciosa al final de un largo día sin tener que pasar horas en la estufa. Una olla eléctrica cocina la comida lentamente a una temperatura baja—generalmente entre los 170 y 280 grados. El fuego lento le ayuda a la carne más barata, de cortes delgados a suavizarse y a encogerse menos. El vinagre también le ayuda a suavizarse porque es un ácido que ayuda a romper las fibras en la carne.

Beef Roast and Vegetables in a Slow Cooker

A one pot meal!

Ingredientes:

- 4 small potatoes
- 4 medium carrots
- 1 medium onion
- 1 ½- to 2-pound beef round roast
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon pepper
- 1 to 1 ½ cups water
- 2 tablespoons vinegar



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Peel potatoes using a vegetable peeler, rinse and cut into cubes.
2. Peel carrots, rinse and cut into 1-inch slices.
3. Peel onion, rinse and cut into small pieces.
4. Season meat with salt and pepper.
5. Place roast in center of slow cooker that has been sprayed with cooking spray. Wash your hands with soap and water. Place potatoes, carrots and onions around the roast. Add enough water to barely cover vegetables; add vinegar.
6. Put the lid on the slow cooker and cook on the low temperature setting for 8 to 10 hours or until internal temperature reaches 160 degrees.



Helpful Hints: Kids may need adult supervision preparing this recipe

Using a slow cooker is a convenient way to have a delicious meal at the end of a long day without having to spend hours at the stove. A slow cooker cooks food slowly at a low temperature—generally between 170 and 280 degrees. The low heat helps less-expensive, leaner cuts of meat become tender and shrink less. The vinegar also helps tenderize because it is an acid that helps break down the fibers in the meat.

Descongele la carne o las aves antes de ponerla en la olla de cocimiento lento. Para tener más variedad se le puede añadir hierbas como: la mejorana, el tomillo, y el romero u otros vegetales enlatados. Corte los vegetales en pedazos del mismo tamaño y colóquelos alrededor de la carne en la olla para que se cocinen a la vez y estén listos para comer al mismo tiempo. Acuérdesse de agregarle agua u otro líquido para cubrir los vegetales para tener humedad.

 **Consejos de Seguridad:** Comience con una olla eléctrica de cocimiento lento limpia,

utensilios limpios y un área de trabajo limpia. Lávese las manos antes y durante de la preparación de la comida y siempre después de tocar la carne cruda. Mantenga la tapa en su lugar mientras cocina, quítela sólo para revolver la comida o para revisar si está listo. Use una cuchara limpia para revolver cada vez.

Al terminar de cocinar, la temperatura interna del asado deberá alcanzar los 160 grados.

Datos Nutricionales	
Porciones: (365g) Porciones 6	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 180
Calorías 410	% Valor Diario*
Grasa Total 20g	31%
• Grasa Saturada 8g	40%
Colesterol 95mg	32%
Sodio 490mg	20%
Carbhidrato Total 23g	8%
• Fibra Dietética 3g	13%
• Azúcares 5g	
Proteína 33g	
Vitamina A 230%	• Vitamina C 20%
Calcio 4%	• Hierro 20%
*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
Carbhidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Equipo para Niños


- tabla de cortar
- cuchillo afilado
- pelador de vegetales
- cucharas de medidas
- taza de medidas
- olla eléctrica de cocimiento lento
- tenedor

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

Sugerencia del Cocinero

- Carne Asada
- papas
- zanahorias
- rebanadas de manzanas
- leche baja en grasa

Always thaw meat or poultry before putting it into a slow cooker. For flavor variations, herbs such as marjoram, thyme and rosemary or other vegetables can be added. Cut vegetables into pieces approximately the same size and place around the meat in the slow cooker so they will cook evenly and be ready to eat at the same time. Remember to add water or other liquid to cover the vegetables for moistness.

 **Safety Tip:** Begin with a clean slow cooker, clean utensils and a clean work area. Wash hands before and during food preparation and always after handling raw meat. Keep the lid in place while cooking, removing only to stir the food or check for doneness. Use a clean spoon to stir each time. At the end of cooking, the internal temperature of the roast should reach 160 degrees to be safe.

Kids' Tool Kit

- cutting board
- sharp knife
- vegetable peeler
- measuring spoons
- measuring cup
- slow cooker
- fork

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

Chef's Choice

- Beef Roast
- Potatoes
- Carrots
- Apple slices
- Low fat milk

Nutrition Facts	
Serving Size (365g) Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 410	Calories from Fat 180
% Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 8g	40%
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 490mg	20%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	13%
Sugars 5g	
Protein 33g	
Vitamin A 230%	• Vitamin C 20%
Calcium 4%	• Iron 20%
*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	

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.