

# Kids Cookin'



## Crema Agria para las Papas Caliente

¡Es como una papa asada con crema agria, solo mejor!

### Ingredientes:

- Paquete de papas rayadas de 32 onzas
- Crema agria sin grasas de 12 onzas
- Queso cheddar rayado de 8 onzas (2 tazas)
- 1 lata de crema de sopa de pollo de 10 onzas
- ½ taza de cebollas picadas
- ½ taza hojuelas de maíz aplastadas

### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Combine todos los ingredientes, excepto las hojuelas de maíz, en una vasiija grande.
3. Coloque la mezcla en una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas roseada con espray de cocina.
4. Ponga encima las hojuelas de maíz aplastadas.
5. Cúbrela con papel de aluminio y hornéela por 40 minutos.
6. Quítele el papel y continúe horneando por 20 minutos más.



**Consejos Útiles:** Estas papas se pueden hacer con crema agria regular o baja en grasas, pero al usar la crema agria sin grasas usted puede ahorrarse muchas calorías por porción y seguir disfrutando del mismo sabor cremoso y delicioso. ¡Es una forma fácil de reducir las grasas en una comida mientras disfruta de su sabor!



**Consejo de Seguridad:** Lo que sobre de estas papas se puede guardar y comer luego. Pero recuerde que lo más importante es calentarla lo suficiente para matar cualquier bacteria peligrosa en la comida. De igual manera que con otras sobras de días anteriores, caliente este plato a 165 grados antes de volverlo a servir. Ahora puede disfrutarlo y saber que su comida está segura y deliciosa.

## Sour Cream Hot Potatoes

Like a baked potato with sour cream — only better!

### Ingredientes:

- 32-ounce package frozen hash brown potatoes
- 12-ounces fat free sour cream
- 8-ounces (2 cups) shredded cheddar cheese
- 1 10-ounce can condensed cream of chicken soup
- ½ cup diced onion
- ½ cup crushed cornflakes

### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Combine all ingredients, except cornflakes, in a large bowl.
3. Spread mixture in a 9 x 13-inch pan sprayed with cooking spray.
4. Sprinkle crushed cornflakes over top.
5. Cover with foil and bake for 40 minutes.
6. Uncover and continue baking for 20 minutes more.



**Helpful Hints:** These potatoes can be made with regular or low fat sour cream, but by using the fat free sour cream, you can save many calories per serving and still enjoy the same delicious, creamy flavor. It's an easy and painless way to lower fat in a meal while highlighting flavor and variety!



**Safety Tip:** These potatoes make great leftovers. As with any leftover, the important point to remember is to get them hot enough to kill any harmful bacteria in the food. Reheat this dish (and all leftovers) to 165 degrees before serving again. Then enjoy, knowing your leftovers are safe as well as delicious.

**Datos Nutricionales**  
 Porciones 1/2 taza (165g)  
 Porciones 8

Cantidad Por Porción	Calorías 200	Calorías de Grasa 70	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 8g			13%
• Grasa Saturada 4.5g			23%
<b>Colesterol</b> 25mg			8%
<b>Sodio</b> 390mg			16%
<b>Carbohidrato Total</b> 25g			8%
• Fibra Dietética 2g			8%
• Azúcares 4g			
<b>Proteína</b> 9g			
Vitamina A 10%	•	Vitamina C 4%	
Calcio 20%	•	Hierro 4%	

\*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 (165g)  
 Servings Per Container 12

Amount Per Serving	Calories 200	Calories from Fat 70	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g			13%
• Saturated Fat 4.5g			23%
<b>Cholesterol</b> 25mg			8%
<b>Sodium</b> 390mg			16%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g			8%
• Dietary Fiber 2g			8%
• Sugars 4g			
<b>Protein</b> 9g			
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 4%	
Calcium 20%	•	Iron 4%	

\*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

- bandeja de hornear 9"x13"
- abridor de lata
- vasija grande para mezclar
- tazas de medida
- espátula de plástico

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



### Sugerencia del Cocinero

- Papas con Crema Agria
- rebanada de jamón
- vegetales mixtos
- leche

### Kids' Tool Kit

- 9x13-inch pan
- can opener
- large mixing bowl
- measuring cups
- rubber spatula

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



### Chef's Choice

- Sour Cream Potatoes
- Slice of ham
- Mixed vegetables
- 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.