

# Kids *a* Cookin'



## Ensalada de Taco

¡Una comida en una vasija!

### Ingredientes:

- 1 cabeza de lechuga pequeña, lavada y bien colada
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 tomate, picado
- 1 lata de frijoles con chile
- 1 taza de queso Cheddar rayado
- 1 taza de aderezo francés bajo en grasa
- 2 tazas de papitas de taco, aplastadas



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En una vasija grande, parta la lechuga en pedacitos pequeños
2. Agregue la cebolla, el tomate, los frijoles y el queso.
3. Justo antes de servirla, agregue el aderezo y las papitas.



**Consejos Útiles:** ¡Una comida que cualquiera puede ayudar a preparar! Los niños de edad pre-escolar pueden partir la lechuga y aplastar las papitas; los niños más grandes pueden picar y colar. Los niños están más dispuestos a intentar nuevas comidas si ellos han ayudado a prepararlas.

Ponga los ingredientes afuera en vasijas individuales y deje que los niños "construyan" sus propias ensaladas. Puede agregar carne molida para variar esta ensalada. Usted puede usar una lata de frijoles enteros, lavados y colados más una cucharadita de polvo de chile en lugar de los frijoles con chile si gusta.

La ensalada de taco es una receta perfecta para un día de campo. Mezcle los ingredientes de la ensalada en una vasija grande con una tapa. Cuando sea tiempo de comerla, le agrega las papitas, le pone el aderezo, la revuelve y sirve.



**Consejos de Seguridad:** Si sobra algo de la Ensalada de Taco al final de un día de campo caluroso, no la guarde para otra comida. Acuérdese de la regla: si tiene dudas, ibótela!

## Taco Salad

A meal in a bowl!

### Ingredients:

- 1 small head lettuce, washed and well drained
- 1 small onion, diced
- 1 tomato, diced
- 1 can chili beans
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 cup tangy low fat French dressing
- 2 cups taco chips, crushed



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a large bowl, tear lettuce into bite-size pieces.
2. Add onion, tomato, beans and cheese.
3. Just before serving, add dressing and chips.



**Helpful Hints:** A meal all ages can help prepare! Preschoolers can tear lettuce and crush chips; older kids can dice and drain. Kids are more willing to try new foods if they have had a hand in preparation.

Set ingredients out in individual bowls and let kids "build" their own salads. Adding cooked ground beef is another variation for this salad. You can use a can of kidney beans rinsed and drained plus 1 teaspoon of chili powder instead of chili beans if you like.

Taco salad is a perfect recipe for a picnic. Mix the salad ingredients in a large bowl with a lid. When it's time to eat, add the crushed chips, pour on the dressing, toss and serve.



**Safety Tips:** If there is Taco Salad left at the end of a hot picnic, do not save it for another meal. Remember the rule: If in doubt, toss it out!

### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1 taza (186g)  
Porciones 8

Cantidad Por Porción	
Calorías 230	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
• Grasa Saturada 3.5g	17%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 790mg	33%
Carbohidrato Total 35g	12%
• Fibra Dietética 5g	19%
• Azúcares 8g	
Proteína 8g	
Vitamina A 20%	• Vitamina C 10%
Calcio 15%	• 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 1 cup (186g)  
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>17%</b>
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 790mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>19%</b>
Sugars 8g	
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 10%
Calcium 15%	• 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

- vasija grande
- cuchillo afilado
- tabla para cortar
- taza para medidas
- colador
- cuchara

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

### Kids' Tool Kit

- Large bowl
- Sharp knife
- Cutting board
- Measuring cup
- Strainer
- Spoon

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

### Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Taco
- rebanadas de manzana
- galleta de chokolatitos
- leche baja en grasa

### Chef's Choice

- Taco Salad
- Apple slices
- Chocolate chip cookie
- Low fat 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)

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.