



## Ensalada de Zanahorias Crujientes

¡La favorita de "Bugs Bunny"!

### Ingredientes:

- 1 libra de zanahorias crudas, peladas y rayadas
- 1/2 taza de pasas
- 1 cartón de 8 onzas de yogurt de vainilla o limón, bajo en grasa



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En una vasija para mezclar grande, combine todos los ingredientes. Cúbralos con plástico y guárdelos en el refrigerador hasta que estén listos para servir. Revuelva otra vez antes de servirlos.



**Consejos Útiles:** El aderezo se utiliza con regularidad para la ensalada de zanahorias.

Intente usar el yogur para tener un sabor liviano y saludable.



**Consejos de Seguridad:** Enseñe a los niños pequeños a utilizar un pelador de vegetales y como rayar con cuidado.

## Crunchy Carrot Salad

Bugs Bunny's favorite!

### Ingredients:

- 1 pound raw carrots, peeled and shredded
- 1/2 cup raisins
- 1 carton (8-ounce) low fat vanilla or lemon yogurt



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a large mixing bowl, combine all ingredients. Cover with plastic wrap and store in refrigerator until ready to serve. Toss again before serving.



**Helpful Hints:** Salad dressing is often times used as the dressing in carrot salad.

Try using yogurt for a light and healthy twist.



**Safety Tips:** Help young children learn how to use a vegetable peeler and grater safely.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (125g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 100	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 22g	7%
• Fibra Dietética 3g	11%
• Azúcares 16g	
Proteína 3g	
Vitamina A 180%	Vitamina C 8%
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

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (125g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 16g	
Protein 3g	
Vitamin A 180%	Vitamin C 8%
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

- cuchillo
- pelador
- rayador
- taza de medidas
- cuchara
- vasija para mezclar

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

### Sugerencia del Cocinero

- Ensalada de Zanahorias Crujientes
- emparedado de tuna
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- knife
- peeler
- grater
- measuring cup
- spoon
- mixing bowl

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

### Chef's Choice

- Crunchy Carrot Salad
- tuna fish sandwich
- low fat milk

**Fuente:** *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *Feast for 10* by Cathryn Falwell

**Source:** *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

Suggested book with this cooking activity: *Feast for 10* by Cathryn Falwell

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.