

# Kids *a* Cookin'



## Pudín de Ensalada de Frutas

¡Disfrute de la ensalada y el postre en un plato delicioso!

### Ingredientes:

- 1 lata de pedazos de piña con jugo (20 onzas)
- 1 lata de mandarinas, escurridas (11 onzas)
- 1 lata de cóctel de frutas, escurridas (17 onzas)
- 1 caja pequeña de pudín instantáneo de limón o vainilla, en polvo
- 2 bananas



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. En un envase grande, combine las frutas enlatadas.
2. Agregue el pudín en polvo y mézclelo bien. Refrigérela.
3. Justo antes de servir, rebane las bananas y agréguelas a la ensalada.
4. Se mantiene bien en la nevera por 2 ó 3 días.



**Consejos Útiles:** El jugo de piña le da al pudín el líquido necesario para mezclarse bien. Asegúrese de escurrir bien las naranjas y el cóctel de frutas antes de agregarlos.



**Consejo de Seguridad:** Maneje las latas y sus tapas afilosas con cautela y recuerde botarlas con cuidado.

## Pudding Fruit Salad

Enjoy salad and dessert in one delicious dish!

### Ingredients:

- 1 can pineapple chunks with juice (20 ounces)
- 1 can mandarin oranges, drained (11 ounces)
- 1 can fruit cocktail, drained (17 ounces)
- 1 small box instant lemon or vanilla pudding, dry
- 2 bananas



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a large bowl, combine canned fruit.
2. Stir in dry pudding and mix well. Refrigerate.
3. Just before serving, slice bananas and add to salad.
4. Keeps well in refrigerator for 2 or 3 days.



**Helpful Hints:** The pineapple juice gives the pudding liquid needed to mix well. Be sure to drain the oranges and fruit cocktail before adding to the pudding.



**Safety Tip:** Handle cans and their sharp lids with care. Dispose of them safely.

### Datos Nutricionales

Porciones 1/2 taza (170g)  
Porciones 10

Cantidad Por Porción	Calorías 150	Calorías de Grasa 0	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 0g			0%
• Grasa Saturada 0g			0%
<b>Colesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodio</b> 140mg			6%
<b>Carbohidrato Total</b> 38g			13%
• Fibra Dietética 2g			6%
• Azúcares 34g			
<b>Proteína</b> 1g			
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 15%	
Calcio 2%	•	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 (170g)  
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	Calories 150	Calories from Fat 0	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g			0%
• Saturated Fat 0g			0%
<b>Cholesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodium</b> 140mg			6%
<b>Total Carbohydrate</b> 38g			13%
• Dietary Fiber 2g			6%
• Sugars 34g			
<b>Protein</b> 1g			

Vitamin A 2% • Vitamin C 15%  
Calcium 2% • 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

- abridor de latas
- colador
- vasija para mezclar
- cuchillo
- tabla de cortar
- cuchara

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

### Kids' Tool Kit

- can opener
- strainer
- mixing bowl
- knife
- cutting board
- spoon

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

### Sugerencia del Cocinero

- Pudín de Ensalada de Frutas
- pan de carne
- guisantes
- leche

### Chef's Choice

- Pudding Fruit Salad
- Meatloaf
- Peas
- 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.