

# Kids *a* Cookin'



## Barras de Avena

iNutritivas y deliciosas!

### Ingredientes:

- 2 ¼ tazas de avena instantánea o regular
- ½ taza de harina
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 5 cucharadas de margarina, derretida
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de azúcar morena
- 1 taza de pasas



### Procedimiento:

**iRecuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 325 grados. Rocíe un poco la bandeja de 8x8 pulgadas con el espray de cocina.
2. En una vasija para mezclar grande, combine todos los ingredientes. Revuelva hasta que estén bien mezclados.
3. Presione la mezcla dentro de la bandeja y hornee de 18 a 22 minutos o hasta que esté doradita.
4. Refrésquela por 10 minutos, entonces córtela en barras. Deje que se enfríen en la bandeja antes de servirlos.



**Consejos Útiles:** Si a su familia no le gustan las pasas, use cualquier combinación de dátiles, arándanos, chocolatitos de miniatura, semillas de girasol, nueces picadas o pedacitos de caramelo. Usted puede duplicar esta receta fácilmente usando una bandeja de 9x13 pulgadas. ¡Cuando duplica la receta logrará que la escuela llegue a la cocina - deje que los niños hagan los cálculos matemáticos! Para una merienda rápida y con mucha energía, envuelva bien las barras de avena y póngalas en las mochilas de los niños.



**Consejos de Seguridad:** Acuérdesse de usar los agarradores de ollas secos cuando vaya a sacar la bandeja del horno. Esta receta le recomienda dejar las barras de avena refrescándose por unos 10 minutos en la bandeja antes de cortarlas en cuadros de 2x2 pulgadas. Deje que las barras se refresquen completamente en la bandeja antes de servirlos o guardarlos. ¡Si los niños tienen hambre durante la hora de la merienda, se les será difícil esperar porque las barras de avena huelen deliciosas!

## Chewy Oatmeal Bars

Nutritious and delicious says it all!

### Ingredientes:

- 2 ¼ cups quick oats or long-cooking oats
- ½ cup flour
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon vanilla extract
- 5 tablespoons margarine, softened
- ¼ cup honey
- ¼ cup brown sugar
- 1 cup raisins



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Preheat oven to 325 degrees. Lightly coat an 8x8-inch pan with cooking spray.
2. In a large mixing bowl, combine all ingredients. Stir until well blended.
3. Press mixture into pan and bake 18 to 22 minutes or until golden brown.
4. Cool 10 minutes, then cut into bars. Let bars cool in pan before serving.



**Helpful Hints:** If your family does not like raisins, use any combination of dates, cranberries, miniature chocolate chips, sunflower seeds, chopped nuts or butterscotch chips. You can easily double this recipe using a 9x13-inch baking pan. Doubling a recipe brings school right into the kitchen—let kids do the math! Tightly wrap the cut bars and send along in backpacks for a quick energy snack.



**Safety Tip:** Remember to use dry hot pads when removing the pan from the oven. This recipe suggests letting the bars cool 10 minutes in the pan and then cutting them into 2x2-inch squares. Leave the bars in the pan to cool completely before serving or storing. Hungry kids at snack time will have a hard time waiting because they smell so good!

**Datos Nutricionales**  
 Porciones 1 barra (39g)  
 Porciones 16

Cantidad Por Porción	Calorías 150	Calorías de Grasa 40
	% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 4.5g		7%
• Grasa Saturada 0.5g		4%
<b>Colesterol</b> 0mg		0%
<b>Sodio</b> 85mg		3%
<b>Carbohidrato Total</b> 26g		9%
• Fibra Dietética 2g		7%
• Azúcares 15g		
<b>Proteína</b> 2g		
Vitamina A 4%	•	Vitamina C 0%
Calcio 2%	•	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 bar (39g)  
 Servings Per Container 16

Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 150	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>4%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 85mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Sugars 15g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• 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 para mezclar grande
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- espray de cocina
- bandeja de 8x8 pulgadas
- cuchara de madera
- cuchillo

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

### Sugerencia del Cocinero

- Barras de Avena
- rebanadas de manzana
- leche baja en grasas

### Kids' Tool Kit

- large mixing bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- cooking spray
- 8x8-inch baking pan
- wooden spoon
- knife

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

### Chef's Choice

- Chewy Oatmeal Bars
- Apple slices
- 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.