

# Kids *a* Cookin'



## Comida para Pollos

¡Una merienda para llevar a las alturas!

### Ingredientes:

- 2 tazas de cereal de avena tostada
- 1 taza de maní
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de pasitas
- 1 taza de chocalitos pequeños  
(tales como M&M's®)



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Combine todos los ingredientes en una vasija para mezclar grande y revuélvala lentamente.
2. Sírvalo en copas de papel o bolsas pequeñas.



**Consejos Útiles:** Se pueden preparar tazas individuales de ingredientes para que los niños pueden escoger lo que ellos quieren comer. Ellos pueden repetir después que todo el mundo haya comido.



**Consejos de Seguridad:** No le ofrezca maníes enteros o pasas a los niños menores de 3 años o a los niños que se puedan ahogar. Use una variedad de cereales en la mezcla.

## Chicken Feed

A snack to take along on a hike!

### Ingredientes:

- 2 cups toasted oat cereal
- 1 cup peanuts
- ½ cup sunflower seeds
- ½ cup raisins
- 1 cup small chocolate candies  
(such as M&M's®)



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Combine all ingredients in a large mixing bowl and stir gently.
2. Serve in paper cups or small bags.



**Helpful Hints:** Individual bowls of ingredients can be set up, and children can take one spoonful of the ones they want to eat in their cup. They may go through the line again after everyone has been through once.



**Safety Tips:** Don't give whole peanuts or raisins to children under age 3 or children at risk for choking. Use a variety of cereal in the mix instead.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (55g)	
Porciones 10	
Cantidad Por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 140
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total 15g</b>	23%
• Grasa Saturada 4g	21%
<b>Colesterol 5mg</b>	1%
<b>Sodio 75mg</b>	3%
<b>Carbohidrato Total 29g</b>	10%
• Fibra Dietética 3g	13%
• Azúcares 19g	
<b>Proteína 7g</b>	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 4%	• Hierro 15%
*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	

### Equipo para Niños

- vasija para mezclar grande
- taza de medidas
- tazas de papel o bolsas

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

### Sugerencia del Cocinero

- Comida para Pollos
- una cajita de 100% jugo

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (55g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories 270</b>	Calories from Fat 140
	% Daily Value*
<b>Total Fat 15g</b>	<b>23%</b>
Saturated Fat 4g	<b>21%</b>
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>1%</b>
<b>Sodium 75mg</b>	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate 29g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>13%</b>
Sugars 19g	
<b>Protein 7g</b>	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 2%
Calcium 4%	• Iron 15%
*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	

### Kids' Tool Kit

- Large mixing bowl
- Measuring cups
- Paper cups or bags

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

### Chef's Choice

- Chicken Feed
- 100% juice box

**Fuente:** *Libros de Cocina*, Prensa de Enseñanza Creativa  
El libro sugerido para esta actividad de cocina es:  
*Las Caminatas de Rosie* por Pat Hutchins

**Source:** *Book Cooks*, Creative Teaching Press  
Suggested book with this cooking activity:  
*Rosie's Walk* by Pat Hutchins

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.