

Kids Cookin'



Conos de Frutas Congeladas

¡Una merienda realmente "fría"!


Ingredientes:


- 1 taza de fresas frescas, rebanadas (como unas 5 enteras)
- ¼ taza de azúcar
- 1 ½ tazas (12 onzas) de yogur regular o fresas, sin grasas
- 4 conos de helado

Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Ponga las fresas, el azúcar y el yogur en la batidora. Cubra y bátilo hasta que esté cremoso.
2. Ponga la mezcla en un envase de boca ancha con tapa y congélelo por lo menos unas 12 horas.
3. Con un cuchara, saque la mezcla para ponerla en los conos de helado y sirva.

 **Consejos Útiles:** Usted puede hacer esta receta inclusive si no tiene una batidora. Use un tenedor para aplastar las fresas y revuelva el azúcar y yogur hasta que esté bien batido. ¿No son las fresas sus frutas favoritas? Para más variedad, puede usar duraznos frescos y yogur de duraznos. Cuando compra las frutas de temporada, usted ahorra mucho dinero y las frutas saben mejor.

 **Consejos de Seguridad:** Quítele las hojas y los tallos a las fresas y lávelas en agua fría antes de comérselas. Ponga todos los ingredientes en la batidora y cúbralo con la tapa antes de mezclarlos. Enséñeles a los niños que las navajas de la batidora están muy afiladas y que nunca deben tocar el fondo de la batidora con una espátula plástica o cuchara mientras la batidora está funcionando.

Es importante que un adulto supervise a los niños pequeños cuando están usando los utensilios de cocina como la batidora.

Frosty Fruit Cones

A real "cool" treat!


Ingredientes:


- 1 cup fresh, sliced strawberries (about 5 whole)
- ¼ cup sugar
- 1 ½ cups (12 ounces) plain or strawberry nonfat yogurt
- 4 ice cream cones

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Place strawberries, sugar and yogurt in a blender. Cover and blend until smooth.
2. Pour mixture into a shallow container with lid and freeze for at least 12 hours.
3. Scoop the frozen mixture into ice cream cones and serve.

 **Helpful Hints:** You can make this recipe even if you don't have a blender. Use a fork to mash the strawberries and stir in sugar and yogurt until well blended. Strawberries not your favorite? Try using fresh peaches and peach yogurt for variety. Buying fruits in season saves money and the flavor is at its peak.

 **Safety Tip:** Remove leaves and stems on strawberries and wash under cool running water before eating. Place all ingredients in blender and cover with lid before mixing. Teach kids that blender blades are very sharp and never reach inside blender container with a rubber spatula or spoon while blender is running.

Adult supervision is important for young children using kitchen appliances such as blenders and mixers.

Datos Nutricionales	
Porción 1 (123g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 160	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 35g	12%
• Fibra Dietética 1g	2%
• Azúcares 29g	
Proteína 3g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 20%
Calcio 8%	• 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 cone (123g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 35g	12%
Dietary Fiber less than 1 gram	2%
Sugars 29g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 20%
Calcium 8%	• 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

- batidora
- espátula de plástico
- cuchillo
- tazas de medidas
- envase con tapa

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

Sugerencia del Cocinero

- Cono de Frutas Congeladas
- galletas de animalitos

Kids' Tool Kit

- blender
- rubber spatula
- knife
- measuring cups
- container with lid

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

Chef's Choice

- Frosty Fruit Cone
- Animal crackers

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 o el correo electrónico 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.