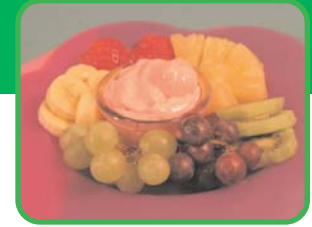


Kids *a* Cookin'



Crema de Frutas Tropicales

¡Un sabor delicioso que es refrescante y cremoso!

Ingredientes:

- 2 tazas de crema agria descremada
- 1 taza de yogur con sabor a frutas
- 4 cucharadas (la mitad de un paquete de 3.5 onzas) de pudín instantáneo de vainilla



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Combine la crema agria, el yogur y el pudín en polvo en una vasija para mezclar mediana.
2. Mézclelo bien y déjelo reposar.



Consejos Útiles: La crema de frutas puede entusiasmar a los niños a probar una variedad de frutas disponibles - algunas de temporada, algunas menos comunes y algunas favoritas. Las frutas tienen buenos nutrientes, así que es importante comer de dos a cuatro porciones todos los días. Intente probar las rebanadas de kiwi, las uvas cortadas a la mitad y las fresas enteras para tener más variedad y color. Para evitar que las bananas y las manzanas se pongan oscuras después de cortarlas, intente poner los pedazos cortados en jugo de piña o naranja antes de servirlos. Si su fruta favorita no está de temporada, compre la fruta enlatada ya que es más barata. Usted puede disfrutar de la frutas y la crema como merienda o postre, y podrá descubrir nuevas frutas favoritas al variar los ingredientes.



Consejos de Seguridad: Sirva esta crema con una variedad de frutas frescas o enlatadas. ¡Los niños pueden usar un pan de lazo delgado para "clavar" su fruta favorita antes de meterla en la crema! Los panes de lazo o "pretzels" son más seguros que los palillos ya que éstos pueden asfixiar a los niños pequeños.

Tropical Fruit Dip

A tasty treat that's cool and creamy!

Ingredientes:

- 2 cups fat-free sour cream
- 1 cup fruit-flavored yogurt
- 4 tablespoons (about ½ of 3.5 ounce package) vanilla instant pudding



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine sour cream, yogurt and dry pudding in medium mixing bowl.
2. Mix well and chill.



Helpful Hints: Fruit dip might encourage children to try a variety of available fruit—some seasonal, some unusual, some favorites. Fruit is packed with good-for-you nutrients and fiber, so it's important to eat two to four servings every day. Try slices of kiwi, grapes cut in half and whole strawberries for variety and color. To keep bananas and apples from turning brown after cutting, try dipping cut pieces in pineapple or orange juice before serving. If your favorite fresh fruit is not in season, buy canned fruit, which is less expensive. Enjoy fruit and dip as a snack or dessert often. By varying flavors of ingredients, you'll discover new favorites.



Safety Tip: Serve this dip with a variety of fresh or canned fruit. Kids can use a thin pretzel stick to "spear" their favorite fruit before dipping! Pretzels are much safer than toothpicks, which could cause choking in younger children.

Datos Nutricionales	
Porción 1/2 taza (131g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
• Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 28g	9%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 19g	
Proteína 6g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 2%
Calcio 15%	• Hierro 0%
*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 (131g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 19g	
Protein 6g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 2%
Calcium 15%	• Iron 0%
*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 mediana
- cucharas de medidas
- taza de medidas
- espátula plástica

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

Kids' Tool Kit

- medium mixing bowl
- measuring spoons
- measuring cup
- rubber spatula

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

Sugerencia del Cocinero

- Crema de Frutas Tropicales
- variedad de frutas - enlatadas y frescas
- pan de lazo "pretzel" delgados

Chef's Choice

- Tropical Fruit Dip
- variety of fruit - canned and fresh
- thin pretzel sticks

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.