

# Kids *a* Cookin'



## Dippity-Do

¡Los vegetales saben mejor con un aderezo!

### Ingredientes:

- 4 onzas de queso crema suave
- 1/3 taza de crema agria
- 2 cucharadas de jugo de tomate
- 1 cucharada de la mezcla en polvo para aderezo italiano
- variedad de vegetales crudos



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En una vasija pequeña, combine el queso crema, la crema agria, el jugo de tomate y la mezcla en polvo.
2. Corte los vegetales crudos para sumergirlos en el aderezo.



**Consejos Útiles:** ¡Pruebe una variedad de vegetales - los que ya conoce y otros más! Corte el pepino, el calabacín, el apio y las zanahorias, entonces agréguele los tomates de cereza, el coliflor y el brócoli para tener una bandeja colorida y llena de vitaminas.



**Consejos de Seguridad:** Use una tabla para cortar y un cuchillo afilado para cortar los vegetales en pedazos pequeños. ¡No se permite "sumergirlo dos veces"!

## Dippity-Do

Vegetables taste best with dip!

### Ingredients:

- 4-ounce tub soft cream cheese
- 1/3 cup sour cream
- 2 tablespoons tomato juice
- 1 tablespoon dry Italian salad dressing mix
- Assorted raw vegetables



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a small bowl, combine cream cheese, sour cream, tomato juice and dry mix.
2. Cut up raw vegetables for dipping.



**Helpful Hints:** Try a variety of vegetables - some familiar and some not! Cut cucumber, zucchini, celery and carrot strips, then add cherry tomatoes, cauliflower and broccoli for a colorful relish tray full of lots of vitamins.



**Safety Tips:** Use a cutting board and sharp knife to cut veggies into small, bite-size pieces. "Double-dipping" is not allowed!

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/4 taza (60g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 160	Calorías de Grasa 140
% Valor Diario*	
Grasa Total 15g	23%
• Grasa Saturada 9g	44%
Colesterol 45mg	15%
Sodio 150mg	6%
Carbohidrato Total 3g	1%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 1g	
Proteína 3g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 2%
Calcio 6%	• 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	

### Equipo para Niños

- cuchillo afilado
- tabla para cortar
- taza de medidas
- cuchara
- vasija pequeña
- cuchara

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

### Sugerencia del Cocinero

- Dippity-Do
- variedad de vegetales
- galletas saladas
- leche baja en grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup (60g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 140
% Daily Value*	
Total Fat 15g	23%
Saturated Fat 9g	44%
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 2%
Calcium 6%	• 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	

### Kids' Tool Kit

- Sharp knife
- Cutting board
- Measuring cup
- Tablespoon
- Small bowl
- Spoon

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

### Chef's Choice

- Dippity-Do
- Variety of veggies
- Crackers
- Low fat milk

**Fuente:** *Libros de Cocina*, Prensa de Enseñanza Creativa  
El libro sugerido para esta actividad de cocina es:  
*Gregorio, el Comelón Terrible* por Mitchell Sharmat

**Source:** *Book Cooks*, Creative Teaching Press  
Suggested book with this cooking activity:  
*Gregory the Terrible Eater* by Mitchell Sharmat

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.