

Kids *a* Cookin'



Licudo de Fruta

¡Escoja su fruta favorita para hacer este licudo!

Ingredientes:

- 1 taza de yogur sencillo o de sabor
- ½ taza de leche baja en grasas
- 3 cucharadas de leche en polvo descremada
- 6 a 8 cubitos de hielo
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla

Escoja dos de esta lista:

- 6 fresas
- ½ durazno o banana
- ⅓ taza de duraznos o peras enlatados
- ¼ taza de pedazos de piña
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharada de jugo concentrado congelado



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle a alta velocidad hasta que esté cremoso.
2. ¡Ponga las sobras en el refrigerador!



Consejos Útiles: Los licuados no sólo son sabrosos, sino que también son bien nutritivos.

Tienen mucho calcio—lo cual ayuda a construir huesos y dientes fuertes, y vitamina D—la cual nos ayuda a usar el calcio. La fruta tiene vitamina C para mantener nuestras encías y las arterias saludables. La leche, el yogur y la mantequilla de maní tienen proteínas para ayudar a construir y reparar la piel, los músculos y la sangre.



Consejos de Seguridad: Los niños pequeños necesitan que los supervisen cuando usan una licuadora. Las navajas están muy afiladas y pueden cortarle los dedos fácilmente. Ayúdeles a armar y limpiar la licuadora. Establezca la siguiente regla con sus niños que la tapa esté siempre sobre la licuadora cuando esté funcionando. Apáguela cuando está agregando los ingredientes.

Fruit Smoothie

Choose your favorite fruit to make this smoothie!

Ingredients:

- 1 ½ cup plain or flavored yogurt
- ½ cup low fat milk
- 3 tablespoons nonfat dry milk
- 6 to 8 ice cubes
- 2 tablespoons sugar
- ½ teaspoon vanilla

Choose 2 from list below:

- 6 strawberries
- ½ peach or banana
- ⅓ cup canned peaches or pears
- ¼ cup pineapple chunks
- 1 tablespoon peanut butter
- 1 tablespoon frozen juice concentrate



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Put all ingredients in blender and blend on high until smooth.
2. Store leftovers in refrigerator!



Helpful Hints: Not only are the smoothies great tasting, but they are also packed with good nutrition. There's lots of calcium, which helps build strong bones and teeth, and vitamin D, which helps us use calcium. The fruit provides vitamin C to keep our gums and blood vessels healthy. The milk, yogurt and peanut butter supply protein to help build and repair skin, muscle and blood.



Safety Tip: Young children need supervision when using a blender. The blades are very sharp and could easily cut fingers. Help with assembly and clean-up. Make it a rule with kids that the lid is always on the blender while it is running. Turn it off when adding ingredients.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	10
Calorías 170			
		% Valor Diario*	
Grasa Total	1.5g		2%
• Grasa Saturada	1g		4%
Colesterol	5mg		2%
Sodio	95mg		4%
Carbohidrato Total	35g		12%
• Fibra Dietética	1g		5%
• Azúcares	32g		
Proteína		7g	
Vitamina A	2%	•	Vitamina C 40%
Calcio	25%	•	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			

Amount Per Serving		Calories from Fat 10	
Calories 170			
		% Daily Value*	
Total Fat	1.5g		2%
Saturated Fat	1g		4%
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	95mg		4%
Total Carbohydrate	35g		12%
Dietary Fiber	1g		5%
Sugars	32g		
Protein 7g			
Vitamin A	2%	•	Vitamin C 40%
Calcium	25%	•	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

- licuadora
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- espátula plástico
- cuchillo
- tabla para cortar

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

Sugerencia del Cocinero

- Licuado de Fruta
- tostada de canela

Kids' Tool Kit

- blender
- measuring spoons
- measuring cups
- rubber spatula
- knife
- cutting board

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

Chef's Choice

- Fruit Smoothie
- Cinnamon toast

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.