

# Kids *a* Cookin'



## Maravillas Temblorosas

¡Corte su forma favorita!

### Ingredientes:

- 4 paquetes de gelatina (de su sabor favorito) de 3 onzas
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 ½ tazas de leche baja en grasa
- 1 paquete de pudín de vainilla instantáneo de 4 onzas



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. En una vasija mediana, disuelva la gelatina en agua hirviendo. Refrésquela por lo menos unos 30 minutos.
2. Ponga la leche en una vasija para mezclar y agregue la mezcla del pudín. Usando un batidora eléctrica mézclelo por 1 minuto.
3. Gradualmente agregue y bata la mezcla de gelatina. Échelo en una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas. Enfríela en el refrigerador por varias horas.
4. Corte formas divertidas con un cortador de galletas o un cuchillo. Guárdelos en el refrigerador.



**Consejos Útiles:** Haga varias mezclas con diferentes sabores de gelatina. Deje que los niños experimenten con las formas usando cortadores de galletas o un cuchillo con dientes, apile las que ha cortado y haga lindas creaciones coloridas como parte de una merienda saludable.

Una forma fácil de remover la mezcla de gelatina de la bandeja es soltando los lados con un cuchillo y colocando el fondo de la bandeja dentro de agua caliente por unos 20 segundos. Llévela a la tabla de cortar para cortarla fácilmente.



**Consejos de Seguridad:** Ver la gelatina disolverse en agua hirviendo es divertido para los niños, pero el agua y el vapor pueden quemarlos. Es necesario que un adulto supervise este paso de la receta. Se le hará más fácil a los niños si usan una taza de medidas de vidrio de 4 tazas.

## Wobbly Wonders

Cut out your favorite shape!

### Ingredients:

- 4 3-ounce packages flavored gelatin (choose your favorite)
- 2 cups boiling water
- 1 ½ cups low fat milk
- 1 4-ounce package instant vanilla pudding mix



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. In a medium bowl, dissolve gelatin in boiling water. Cool at least 30 minutes.
2. Pour milk into large mixing bowl and add pudding mix. Using an electric mixer, beat 1 minute.
3. Gradually add and beat in gelatin mixture. Pour into a 9x13-inch baking pan. Chill in fridge for several hours.
4. Cut fun shapes with cookie cutters or a knife. Store in refrigerator.



**Helpful Hints:** Make several batches with different flavors of gelatin. Let kids experiment with shapes using cookie cutters or a serrated knife, stack up the cut-outs and have colorful creations as part of a healthy snack.

An easy way to remove the gelatin mixture from the pan is to loosen the sides with a knife and dip the bottom of the pan into hot water for 20 seconds. Turn onto a cutting board for easy cutting.



**Safety Tips:** It's fun for kids to watch the gelatin dissolve in boiling water, but the water and steam could burn. Adult supervision is a must on this step of the recipe. Using a 4-cup glass measuring cup for mixing and pouring makes the job a lot easier for kids.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 4 formas (162g)	
Porciones 20-30	
<b>Cantidad Por Porción</b>	
<b>Calorías 350</b>	<b>Calorías de Grasa 0</b>
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Grasa Total 0g</b>	0%
• Grasa Saturada 0g	0%
<b>Colesterol 0mg</b>	0%
<b>Sodio 550mg</b>	23%
<b>Carbohidrato Total 81g</b>	27%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 78g	
<b>Proteína 9g</b>	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 10%	• 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 4 shapes (162g)	
Servings Per Container 20-30	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 350</b>	<b>Calories from Fat 0</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 550mg</b>	<b>23%</b>
<b>Total Carbohydrate 81g</b>	<b>27%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 78g	
<b>Protein 9g</b>	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 2%
Calcium 10%	• 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
- tazas de medidas
  - vasijas para mezclar
  - batidora eléctrica
  - espátula de plástico
  - bandeja de hornear (9 x 13 pulgadas)
  - cortador de galletas
  - cuchara
- ¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

- ### Kids' Tool Kit
- Measuring cups
  - Mixing bowls
  - Electric mixer
  - Rubber spatula
  - 9x13-inch pan
  - Cookie cutters
  - Spoon
- It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

- ### Sugerencia del Cocinero
- Maravillas Temblorosas
  - galletas de canela Graham

- ### Chef's Choice
- Wobbly Wonders
  - Cinnamon graham 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](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.