

Kids Cookin'



Merienda de Pizza

¡Ahora en un delicioso tamaño!

Ingredientes:

- 1 lata de 12 onzas de panecillos refrigerados
- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 1/2 taza de queso rayado



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Dele palmaditas a los panecillos hasta hacer un círculo de 4 pulgadas y póngalos en una bandeja de hornear engrasada.
3. Mezcle la salsa de tomate y el orégano y coloque una cucharadita y media de la mezcla en cada panecillo.
4. Eche la cebolla y el queso sobre la salsa de tomate.
5. Horneé por 15 minutos o hasta que la corteza esté doradita.
6. Refrigere o congele las pizzas adicionales.

Del Libro de Recetas "Tasty Treats for Teeth - KS Dept of Health and Environment, 2001."



Consejos Útiles: Asegúrese de lavarse siempre las manos antes de comenzar cualquier actividad de cocina. También asegúrese que el equipo de la cocina esté limpio.

Los quesos en rebanadas, rayados o en bloque sirven para esta receta. Si tiene queso en rebanadas córtelo en tiras y póngalo sobre la salsa.



Consejo de Seguridad: Use los agarradores de cocina para remover las bandejas calientes del horno. Un agarrador de cocina mojado conducirá el calor rápidamente y podrá causar quemaduras.

Recuerde que el cortar es una actividad apropiada para los niños que son capaces de usar un cuchillo de forma segura. Los niños pequeños pueden amasar la masa de la pizza, agregar la salsa y los aderezos y disfrutar. Ellos necesitarán la ayuda de sus padres para cortar la cebolla y remover las pizzas calientes del horno.

Snack Pizza

Now in delicious bite-size!

Ingredientes:

- 12-ounce can flaky refrigerator biscuits
- 1/3 cup tomato sauce
- 1 teaspoon oregano
- 1/2 small onion, chopped
- 1/2 cup shredded cheese (any kind)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Pat each biscuit into a 4-inch circle on a greased baking sheet.
3. Mix tomato sauce and oregano, and spoon about 1 1/2 teaspoons of mixture on each biscuit circle.
4. Sprinkle onions and cheese over tomato sauce.
5. Bake for 15 minutes or until crust is lightly browned.
6. Refrigerate or freeze extra pizzas.

From "Tasty Treats for Teeth Cookbook" - KS Department of Health and Environment, 2001.



Helpful Hints: Be sure to always wash your hands before starting any cooking activity. Make sure your kitchen equipment is also clean.

Sliced, shredded or block cheese will work in this recipe. If you have sliced cheese, just cut the slices into strips and place over sauce.



Safety Tip: Use dry potholder to remove hot pans from oven. A damp potholder will conduct heat very rapidly and cause burns.

Chopping is an activity appropriate for children capable of using a knife safely. Young children can pat the pizza dough, add the sauce, toppings and enjoy. They will need parental help in chopping the onion and removing the pizzas from the oven.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	60
Calorías 130		% Valor Diario*	
Grasa Total	6g		10%
• Grasa Saturada	2g		10%
Colesterol	5mg		2%
Sodio	420mg		18%
Carbohidrato Total	16g		5%
• Fibra Dietética	0g		0%
• Azúcares	1g		
Proteína 4g			
Vitamina A 4%	•	Vitamina C 2%	
Calcio 4%	•	Hierro 6%	

*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	60
Calories 130		% Daily Value*	
Total Fat	6g		10%
• Saturated Fat	2g		10%
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	420mg		18%
Total Carbohydrate	16g		5%
• Dietary Fiber	0g		0%
• Sugars	1g		
Protein 4g			
Vitamin A 4%	•	Vitamin C 2%	
Calcium 4%	•	Iron 6%	

*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	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 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
- cucharas para medir
- bandeja para hornear
- cuchillo
- tabla de cortar
- rayador
- agarradorres de ollas calientes
- vasija para mezclar
- espátula

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

Sugerencia del Cocinero

- Merienda de Pizza
- pudín de chocolate
- leche

Kids' Tool Kit

- measuring cups
- measuring spoons
- baking sheet
- knife
- cutting board
- grater
- hot pad
- mixing bowl
- spatula

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

Chef's Choice

- Snack Pizza
- Chocolate Pudding
- Milk

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.