

Kids *a* Cookin'



Rollos de Crema de Cacahuete

¡Niños! Ahora es su oportunidad de aplastar y enrollar su comida.

Nota: ¡Es una receta de verdad!

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de zanahorias rayadas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Aplaste el pan con el rollo de amasar o su mano.
2. Coloque la crema de cacahuete sobre el pan y ponga las zanahorias encima.
3. Enrolle el pan hacia arriba y cómaselo o rebánelo en ruedas.



Consejos Útiles: Existen muchas variaciones deliciosas y saludables para el viejo emparedado de crema de cacahuete. Aplastar y enrollar el pan es divertidísimo, y así podrá convencer a sus niños que un vegetal puede ser el ingrediente de un emparedado divertido. Usted se sorprenderá al descubrir cuánto sabor le agregan las zanahorias crujientes al emparedado favorito de los Estados Unidos.



Consejo de Seguridad: Los rayadores pueden ser difíciles para los niños. Para evitar que se lastimen los niños, ellos pueden usar un cortador de vegetales para "rayar" las zanahorias.

Peanut Butter Roll Up

Kids! Now is your chance to flatten and roll up your food.

P.S. It's a real recipe!

Ingredients:

- 1 slice whole wheat bread
- 2 tablespoons peanut butter
- 2 tablespoons grated carrots



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Flatten bread with rolling pin or your hand.
2. Spread peanut butter on bread and sprinkle carrots on top.
3. Roll bread up tightly and eat or slice into pin wheels.



Helpful Hints: There are many delicious and healthy variations of a good old peanut butter sandwich. The extra fun of flattening the bread and rolling it up may sell your child on a fun sandwich that has a vegetable as an ingredient. You may be pleasantly surprised to discover how much flavor the crunch of carrot adds to America's favorite sandwich.



Safety Tip: Graters may be difficult for young children to use. To avoid scraped fingers, a child might be better able to use a vegetable peeler to "grate" the carrot for this recipe.

Cantidad Por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 160
% Valor Diario*	
Grasa Total 18g	27%
• Grasa Saturada 3.5g	18%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 230mg	13%
Carbohidrato Total 20g	7%
• Fibra Dietética 4g	17%
• Azúcares 5g	
Proteína 11g	
Vitamina A 80%	• Vitamina C 2%
Calcio 4%	• Hierro 8%
*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	
Calorías 260	Calories from Fat 160
% Daily Value*	
Total Fat 18g	27%
• Saturated Fat 3.5g	18%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 20g	7%
• Dietary Fiber 4g	17%
• Sugars 5g	
Protein 11g	
Vitamin A 80%	• Vitamin C 2%
Calcium 4%	• Iron 8%
*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

- rodillo
- rayador
- cuchillo
- cucharas de medidas
- tabla para cortar

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

Sugerencia del Cocinero

- Rollos de Crema de Cacahuete
- leche

Kids' Tool Kit

- rolling pin
- grater
- knife
- measuring spoon
- cutting board

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

Chef's Choice

- Peanut Butter Roll Up
- 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.