



Kids Cookin'

Salsa para Frijoles Olé

¡Sabe bien con vegetales y tortillas fritas!

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles refritos bajo en grasa
- ¼ taza de salsa para tacos
- ⅓ taza de queso Cheddar rayado

Para servir con la salsa: tortillas fritas de maíz, zanahorias pequeñas o apio



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Lave la tapa de la lata de frijoles refritos. Ábrala con un abridor de lata limpio.
2. En una vasija mediana de microondas, combine los frijoles, la salsa para tacos y el queso. Mezcle lentamente.
3. Caliéntelo 1 minuto en el microondas o hasta que el queso se derrita.
4. Saque la vasija del microondas usando los agarradores.
5. Sírvala tibia o fría con tortillas fritas de maíz, zanahorias o apio.



Consejos Útiles: Las carnes ayudan a construir y reparar el cuerpo. Los frijoles, las nueces y el maní son también parte del grupo de la carne. Los frijoles pintos y negros son los favoritos para hacer los frijoles refritos.



Consejos de Seguridad: Lave siempre las tapas de las comidas enlatadas antes de abrirlas porque los gérmenes pueden estar escondidos allí. Una regla importante de seguridad es limpiar el abridor de lata cada vez que se use.

No olvide refrigerar lo que sobra de la salsa de frijoles.

Olé Frijoles Dip

Tastes great on veggies and chips!

Ingredientes:

- 1 cup low fat refried beans
- ¼ cup mild taco sauce or salsa
- ⅓ cup shredded cheddar cheese

For dipping: corn chips, baby carrots or celery



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Wash lid on refried beans can. Open with clean can opener.
2. In a microwave-safe medium bowl, combine beans, taco sauce and cheese. Mix gently.
3. Heat 1 minute in microwave or until cheese melts.
4. Remove bowl from microwave using hot pads.
5. Serve warm or cold with corn chips, carrots or celery.



Helpful Hints: Meat foods help build and repair the body. Beans, nuts and peanuts are also part of the meat group. Pinto beans and black beans are the favorite ones used in making refried beans. The word "frijoles" means "beans" in Spanish.



Safety Tip: Always wash the lids of canned foods before opening because germs can be hiding there. An important food safety rule is to clean the can opener each time it is used.

Remember to refrigerate any leftover bean dip.

Datos Nutricionales	
Porciones 1/4 taza (87g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 110	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
• Grasa Saturada 2g	10%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 390mg	16%
Carbohidrato Total 13g	4%
• Fibra Dietética 4g	14%
• Azúcares 0g	
Proteína 7g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 10%	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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 cup (87g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 390mg	16%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Sugars 0g	
Protein 7g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	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	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

- abridor de lata
- rayador
- vasija mediana de microondas
- taza de medidas
- cuchara

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

Kids' Tool Kit

- can opener
- grater
- microwave-safe medium mixing bowl
- measuring cups
- spoon

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

Sugerencia del Cocinero

- Salsa de Frijoles Olé
- pedacitos de zanahorias
- pedacitos de apio
- tortillas fritas de maíz

Chef's Choice

- Olé Frijoles Dip
- Carrot sticks
- Celery sticks
- Corn chips

Esta receta se utiliza con el permiso del Programa de Alcance y Extensión Educacional de Nutrición Familiar, Niños en la Cocina, de la Universidad de Missouri, Universidad Lincoln.

Recipe used with permission from the curriculum, Kids in the Kitchen, Family Nutrition Education Program, Outreach and Extension, University of Missouri, Lincoln University.

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.