



Yo-yo Banana y Chocolate

¡Galletas divertidísimas!

Ingredientes:

- 1/2 banana, mediana
- 8 galletas de chocolatitos pequeños



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Pele la banana a la mitad y rebánela en ruedas de $\frac{3}{4}$ pulgadas.
2. Ponga las rebanadas de la banana como un emparedado entre las dos galletitas. ¡Y disfrútelas!

Opciones: Se pueden usar otras galletas pequeñas tales como las de vainilla o las de animalitos. Otros rellenos deliciosos para un emparedado de yo-yo pueden incluir la mantequilla de maní, las rebanadas de fresas frescas, el kiwi o las ciruelas.



Consejos Útiles: Los niños pueden rebanar la banana en un plato de papel con un cuchillo de plástico, entonces pueden usar el mismo plato para la preparación.



Consejos de Seguridad: El primer paso para la preparación de cualquier merienda o comida es lavarse las manos. Lávese las manos - por ambos lados - entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos unos 20 segundos en agua tibia con jabón. Cante el abecedario mientras se lava las manos y luego se las seca con un papel toalla o una toalla limpia.

Choco-Banana Yo-yo

Fun-filled cookies!

Ingredientes:

- 1/2 banana, medium
- 8 mini chocolate-chip cookies



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Peel banana half and slice into $\frac{3}{4}$ -inch rounds.
2. Sandwich banana slices between two mini cookies. Enjoy!

Opciones: Other small cookies such as vanilla wafers or animal crackers, could be used. Other yummy fillings for yo-yo sandwiches could include peanut butter or fresh strawberry, kiwi or plum slices.



Helpful Hints: Kids can slice the banana on a paper plate with a plastic knife, then use the same plate for preparation.



Safety Tips: Handwashing is the first step in any snack or meal preparation. Wash hands - front and back - between fingers and under fingernails, for at least 20 seconds in warm soapy water. Sing the Alphabet Song while you wash and then dry on disposable paper towels or a clean cloth.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 4 galletas (77g)	
Porciones 1	
Cantidad Por Porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
• Grasa Saturada 1.5g	7%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 55mg	2%
Carbohidrato Total 25g	8%
• Fibra Dietética 2g	8%
• Azúcares 13g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 8%
Calcio 0%	Hierro 4%
*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 sandwiches (77g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1.5g	7%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 13g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 8%
Calcium 0%	Iron 4%
*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

- cuchillo
- tabla para cortar
- plato de papel

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

Sugerencia del Cocinero

- Yo-yo de Banana y Chocolate
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- paper plate

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

Chef's Choice

- Choco-Banana Yo-yo
- Low fat milk

Fuente: *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *The Doorbell Rang* by Pat Hutchins

Source: *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>

Suggested book with this cooking activity: *The Doorbell Rang* by Pat Hutchins

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.