



El Monstruo de la Tostada

¡Pinte una cara de susto!

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 4 colores de comida
- 6 rebanadas de pan blanco
- mantequilla o margarina



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una taza pequeña, ponga $\frac{1}{4}$ taza de agua y agregue varias gotas de los colores de comida. Repita lo mismo con los otros colores.
2. Ponga las rebanadas de pan en la tostadora.
3. Pinte la cara de los monstruos con la mezcla de la pintura de comida.
4. ¡Póngale mantequilla a la tostada y cómase sus monstruos!



Consejos Útiles: Enséñele a los niños el uso adecuado de los utensilios de cocina. Usted puede comenzar con la tostadora ya que es fácil de usar. Enséñeles primero cómo ajustar los botones de la tostadora.



Consejos de Seguridad: Nunca meta un cuchillo o tenedor dentro de una tostadora conectada. Si la tostada no quiere salir, desconecte la tostadora antes de sacar la tostada.

Munchable Monster Toast

Paint a scary face!

Ingredients:

- 1 cup water
- 4 colors food coloring
- 6 slices white bread
- Butter or margarine



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In 1 small custard cup, pour $\frac{1}{4}$ cup water and add several drops food coloring. Repeat with other colors.
2. Toast bread slices.
3. Paint wild monster faces on toast with food coloring mixture.
4. Butter toast and munch your monsters!



Helpful Hints: Teach kids about the proper use of all kitchen appliances. A toaster is a simple one to begin with. Show how to adjust a toaster's browning setting first!



Safety Tips: Never stick a knife or fork in a plugged-in toaster. If toast gets stuck, unplug the toaster before getting the toast out.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 rebanada (68g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 120	Calorías de Grasa 45
	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	8%
• Grasa Saturada 3g	15%
Colesterol 10mg	4%
Sodio 150mg	6%
Carbohidrato Total 14g	5%
• Fibra Dietética 1g	2%
• Azúcares 4g	
Proteína 3g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 0%
Calcio 6%	• 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

Equipo para Niños

- tostadora
- taza de medidas
- 4 envases pequeños
- cepillos de pinturas limpios
- cuchillos

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

Sugerencia del Cocinero

- El Monstruo de la Tostada
- rebanadas de naranja
- leche baja en grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (68g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 10mg	4%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber less than 1g	2%
Sugars 4g	
Protein 3g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 0%
Calcium 6%	• 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

Kids' Tool Kit

- Toaster
- Measuring cup
- 4 small bowls
- Clean paint brushes
- Knives

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

Chef's Choice

- Munchable Monster Toast
- Orange slices
- Low fat milk

Fuente: *Libros de Cocina*, Prensa de Enseñaza Creativa
El libro sugerido para esta actividad de cocina es:
Dónde Están las Cosas Salvajes por Maurice Sendak

Source: *Book Cooks*, Creative Teaching Press
Suggested book for this cooking activity:
Where the Wild Things Are by Maurice Sendak

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.