

Kids *a* Cookin'



Panecitos

¡Horneados en un sartén eléctrico!

Ingredientes:

- 1 paquete de mezcla para panecitos de 7 u 8 onzas, de cualquier sabor



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Con la tapa puesta, caliente el sartén eléctrico a 375 grados.
2. Prepare la mezcla de los panecitos como lo indica el paquete. Puede omitir el huevo si no está disponible.
3. Póngale un poco de espray de cocina al sartén de los panecitos. Divida la masa en 6 tazas iguales.
4. Ponga el sartén eléctrico sobre la mesa. Hornéelos sobre el sartén con la tapa puesta por unos 25 minutos. Los panecitos no se dorarán en un sartén eléctrico de la forma en que lo hacen en un horno, pero estarán listos cuando metas un palillo y salga limpio.
5. Sáquelos del sartén eléctrico y póngalos en una tablilla para refrescarlos.



Consejos Útiles: Si no tiene el espray de cocina, use un poco de aceite o grasa para ponerla en el fondo de las tazas del panecito.

Una cuchara de galletas funciona mejor para dividir la mezcla en formas iguales en las tazas de los panecitos y se hace menos desorden.



Consejos de Seguridad: El sartén eléctrico se pone bien caliente. Tenga cuidado con los niños para que no toquen la superficie caliente. Use un agarrador seco para sacar el panecito del sartén.

Muffins

Baked in an electric skillet!

Ingredients:

- 1 package muffin mix (7- or 8-ounce), any flavor



Directions:

Remember to wash your hands!

1. With lid on, preheat electric skillet to 375 degrees.
2. Prepare muffin mix as directed on package. The egg can be left out if not available.
3. Lightly spray muffin pan with cooking spray. Divide batter evenly into 6 muffin cups.
4. Set muffin pan on rack in electric skillet. Bake in covered skillet 25 minutes. Muffins will not brown in electric skillet the way they do in an oven, but muffins will test done with a toothpick.
5. Remove from electric skillet and place on cooling rack.



Helpful Hints: If you don't have cooking spray, use a little oil or shortening to lightly grease bottom of muffin cups.

A cookie scoop works great to divide the batter evenly into muffin cups and is less messy than a spoon.



Safety Tips: The electric skillet gets very hot. Caution children not to touch the hot surface. Use a dry hotpad to remove muffin pan from skillet.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 panecito (38g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 35
	% Valor Diario*
Grasa Total 4g	6%
• Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 5mg	2%
Sodio 380mg	16%
Carbohidrato Total 27g	9%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 12g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	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	

Equipo para Niños

- sartén eléctrico
- tablilla para refrescar
- vasija para mezclar
- cuchara
- taza de medidas
- cuchara de medidas
- cuchara para galletas
- spray de cocina

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

Sugerencia del Cocinero

- Panecitos
- rebanadas de melón
- leche baja en grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 muffin (38g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	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	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

- Electric skillet
- Cooling rack
- Mixing bowl
- Spoon
- Measuring cup
- Measuring spoon
- Cookie scoop
- Cooking spray

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

Chef's Choice

- Muffins
- Melon slices
- Low fat milk

Fuente: Libro de Comidas Nutritivas, Programa de Nutrición Familiar, Investigación y Extensión de K-State, Condado Saline.

El libro sugerido para esta actividad es:
Si le da un Panecito a un Alce por Laura Numeroff

Source: Book Cooks Nutrition Prop Boxes, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County. Suggested book for this cooking activity:

If You Give a Moose a Muffin by Laura Numeroff

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.