



Panecitos de Calabaza para una Fiesta

¡Sabes bien en cualquier tiempo del año!

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharaditas de bicarbonato de soda
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de especia de calabaza
- 1 taza de calabaza enlatada
- 1/2 taza de azúcar
- 1/3 taza de leche baja en grasa
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de cáscara de naranjada rayada
- 1/2 taza de pasas



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Eche spray sobre la bandeja de panecitos o use los vasitos de hornear.
3. En una vasija grande, combine la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la sal y la especia de calabaza. En otra vasija, revuelva la calabaza, el azúcar, la leche, el aceite, la cáscara de naranja hasta que esté suave. Agregue las pasas.
4. Revuelva la mezcla de calabaza dentro de los ingredientes secos hasta que estén bien combinados.
5. Con la cuchara eche la mezcla adentro de los vasitos y horneé por 20 minutos o hasta que esté listo.
6. Saque la bandeja y déjela refrescarse en una tablilla.



Consejos Útiles: Enséñele a los niños una forma fácil para llenar la bandeja de los panecillos. Use una cuchara de galletas o de helado para que derrame menos. Para tener más variedad, use una bandeja de panecitos chiquitos. Esta receta le hará 36 panecitos chiquitos y se necesitará hornear por unos 10 minutos.



Consejos de Seguridad: Esta receta tiene un huevo crudo. Acuérdese de explicarles a los niños que los huevos crudos pueden enfermarnos. ¡Esto es bien importante para los niños menores - así es que nada de lamer la vasija o la cuchara! ¡Espere hasta que los panecitos estén horneados antes de probarlos!

Pumpkin Party Muffins

Tastes great anytime of year!

Ingredientes:

- 2 cups all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 3/4 teaspoon pumpkin pie spice
- 1 cup canned pumpkin
- 1/2 cup sugar
- 1/3 cup low fat milk
- 1/4 cup vegetable oil
- 1 large egg
- 1/2 teaspoon grated orange peel
- 1/2 cup raisins



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Spray muffin pan cups or use paper liners.
3. In a large bowl, combine flour, baking powder, baking soda, salt and pie spice. In another bowl, whisk pumpkin, sugar, milk, oil, egg, orange peel until smooth. Add raisins.
4. Stir pumpkin mixture into dry ingredients just until combined.
5. Spoon into prepared pans and bake 20 minutes or until done.
6. Remove from pan and cool on wire rack



Helpful Hints: Teach kids an easy way to fill muffin cups. Using a cookie scoop or ice cream scoop is less messy. For variety, use a mini-muffin tin. This recipe will make about 36 mini-muffins, and they need to bake for about 10 minutes.



Safety Tips: This recipe contains a raw egg. Remember to explain to kids that raw eggs can make us sick. This is especially true for young children - so no licking the bowl or spoon! Wait until cupcakes are baked before sampling!

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 panecito (71g)	
Porciones 12	
Cantidad Por Porción	
Calorías 180	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
• Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 250mg	10%
Carbohidrato Total 32g	11%
• Fibra Dietética 1g	6%
• Azúcares 13g	
Proteína 3g	
Vitamina A 60%	Vitamina C 2%
Calcio 4%	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 1 muffin (71g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 1g	6%
Sugars 13g	
Protein 3g	
Vitamin A 60%	Vitamin C 2%
Calcium 4%	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:	
	Calorías: 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

- bandeja de panecitos
- espray de cocina
- agarradores
- vasija grande y mediana
- cuchara
- cuchara para galletas
- espátula plástica
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- tablilla

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

Sugerencia del Cocinero

- Panecitos de Calabaza Para una Fiesta
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Muffin pans
- Cooking spray
- Hot pads
- Large and medium bowl
- Spoon
- Cookie scoop
- Rubber spatula
- Measuring spoons
- Measuring cups
- Wire rack

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

Chef's Choice

- Pumpkin Party Muffins
- 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) *Pumpkin, Pumpkin* by Jeanne Titherington

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: *Pumpkin, Pumpkin* by Jeanne Titherington

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.