

Kids *a* Cookin'



Papitas de Canela

¡Las meriendas saludables!

Ingredientes:

- 4 tortillas de harina (6 a 8 pulgadas)
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Corte cada tortilla en ocho tiras.
3. Échele espray de cocina a la bandeja de hornear y ponga las tiras de tortilla sobre la bandeja de hornear.
4. Échele un poco de espray de cocina a las tiras de tortilla.
5. Combine el azúcar y la canela en una vasija para mezclar pequeña y roséelas con un poco sobre las tiras de tortilla.
6. Horneé de 7 a 10 minutos o hasta que estén doradas.



Consejos Útiles: Una buena forma de agregar más granos a nuestra dieta es usando tortillas de trigo integral para esta receta. Cuando corte las tortillas en tiras, trate de usar un cortador de pizza o unas tijeras de cocina en lugar de un cuchillo. Para rosear la mezcla de la canela y el azúcar, combine los ingredientes en un envase vacío y limpio o un salero para hacer el trabajo más fácil para los cocineros pequeños.



Consejos de Seguridad:

Esta es una receta fácil para preparar, pero un adulto necesita supervisar a los niños pequeños cuando saquen la bandeja del horno. Use un agarrador seco y tenga un lugar listo en la mesa para poner la bandeja caliente.

Cinnamon Chips

Snacks made healthy!

Ingredients:

- 4 flour tortillas (6- to 8-inch size)
- ¼ cup sugar
- 1 teaspoon cinnamon



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cut each tortilla into 8 strips.
3. Spray baking sheet with cooking spray and place tortilla strips on baking sheet.
4. Spray tortilla strips lightly with cooking spray.
5. Combine sugar and cinnamon in small mixing bowl and sprinkle lightly on tortilla strips.
6. Bake 7 to 10 minutes or until lightly brown.



Helpful Hints: A good way to add more whole grains in our diet is to use whole wheat tortillas for this recipe. When cutting tortillas into strips, try using a pizza wheel or kitchen scissors instead of a knife. To sprinkle on the cinnamon and sugar mixture, combine ingredients in an empty, clean spice container or salt shaker to make the job easier for young cooks.



Safety Tips: This is an easy recipe to prepare, but young children need adult supervision when taking the baking sheet from the oven. Use a dry hot pad and have a spot on the countertop ready to set the hot baking sheet.

Cantidad Por Porción	
Calorías 210	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
• Grasa Saturada 1g 4%	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 230mg	10%
Carbohidrato Total 40g	13%
• Fibra Dietética 2g 8%	
• Azúcares 13g	
Proteína 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 6%	Hierro 10%

*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

Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1g 4%	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 2g 8%	
Sugars 13g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 10%

*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

- tijeras de cocina o cortador de pizza
- bandeja de hornear
- agarradores
- espray de cocina
- espátula

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

Sugerencia del Cocinero

- Papitas de Canela
- salsa de fruta
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Kitchen scissors or pizza wheel
- Baking sheet
- Hot pads
- Cooking spray
- Spatula

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

Chef's Choice

- Cinnamon Chips
- Fruit Salsa
- Low fat milk

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.