

# Kids Cookin'



## Pastelitos de Manzanas

¡Prepare esta masa ahora y horneé después!

### Ingredientes:

- ¼ taza de margarina
- 1 taza azúcar
- 1 huevo
- 1 ½ cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tazas de harina
- 1 ¼ tazas de compota de manzana



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 350 grados. Prepare las copitas para los pastelitos en la bandeja de hornear o engrase el fondo de la bandeja con margarina o roseador para cocinar.
2. Mezcle la margarina y el azúcar con una batidora eléctrica para hacer una crema. Agregue el huevo, mezclándolo bien. Mezcle el resto de los ingredientes.
3. Llene ⅔ partes de las copitas de los panecillos y horneé de 15 a 18 minutos.



### Consejos Útiles:

Mientras que una batidora eléctrica hace que la mezcla de los panecillos sea una tarea fácil, ellos salen mejor si se mezclan a mano. De cualquier forma - a mano, o cuando se usa una batidora es importante recordar que los panecillos son "panes rápidos" - y eso significa que los panecillos o pastelitos de café saldrán bien sino se mezclan mucho. Sólo mezcle los ingredientes un poquito - es mejor si los ingredientes secos apenas se humedecen. La masa todavía tendrá algunas bolitas, pero está bien. Si se revuelve o mezcla mucho "los panes rápidos" se ponen duros. A veces los niños que quieren ayudar en la cocina les gusta revolver por mucho tiempo - y hay otras recetas para eso - pero cuando se trata de revolver los panecillos, ientre menos mejor!



### Consejo de Seguridad:

Recuerde que esta receta y la mayoría de las masas contienen huevo crudo. No se coma lo que queda en la cuchara o vasija, porque el huevo crudo lo puede enfermar - especialmente a los niños chiquitos. ¡Espere hasta que la masa esté horneada - entonces ya estará segura para poder disfrutarla!

## Applesauce Muffins

Make this batter now, bake later!

### Ingredients:

- ¼ cup margarine
- 1 cup sugar
- 1 egg
- 1 ½ teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon salt
- 2 cups flour
- 1 ¼ cups applesauce



### Directions:

**Remember to Wash Your Hands!**

1. Preheat oven to 350 degrees. Line muffin tin with paper baking cups or grease bottom of tin with margarine or pan release spray.
2. Cream margarine and sugar with an electric mixer. Add egg, mixing well. Blend in remaining ingredients.
3. Fill muffin tins ⅔ full and bake for 15 to 18 minutes.



### Helpful Hints:

While an electric mixer makes mixing these muffins a quick task, they will turn out nicely if mixed by hand. Either way—by hand, or when using a mixer, it is important to remember that muffins are a 'quick bread'—and that means our muffins or coffeecakes will come out nicest if we don't overmix. Just lightly stir the ingredients together—it's best if the dry ingredients are barely moistened. The batter will still be slightly lumpy, and that's fine. Overstirring or mixing a quick bread will make our muffins tough. Sometimes kids who help in the kitchen really like to stir big and long—and there are good recipes for that! But when it comes to mixing muffins, less is more!



### Safety Tip:

Remember, this recipe and most batters contain raw egg. Don't lick the spoon or bowl, because the raw egg can make us sick - especially young children. Wait until the batter is baked - it's safe then, and go ahead and enjoy!

### Datos Nutricionales

Porción 1 panecillo (48g)  
Porciones 18

Cantidad Por Porción  
Calorías 130      Calorías de Grasa 25

% Valor Diario\*

Grasa Total 3g	4%
• Grasa Saturada .5g	3%
Colesterol 10mg	4%
Sodio 130mg	6%
Carbohidrato Total 24g	8%
• Fibra Dietética 1g	3%
• Azúcares 13g	

#### Proteína 2g

Vitamina A 2%	•	Vitamina C 0%
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 1 muffin (48g)  
Servings Per Container 18

Amount Per Serving  
Calories 130      Calories from Fat 25

% Daily Value\*

Total Fat 3g	4%
• Saturated Fat .5g	3%
Cholesterol 10mg	4%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 24g	8%
• Dietary Fiber 1g	3%
• Sugars 13g	

#### Protein 2g

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%
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	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 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 para hornear panecillos
- batidora eléctrica
- vasija para mezclar
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- cuchillo
- espátula de plástico
- cuchara
- agarradorres de ollas calientes
- tabla de cortar

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

### Surgerencia del Cocinero

Esto sabra rico con esta receta

- Pastelitos de Manzanas
- carne asada
- puré de papas
- ejote, vainitas, o habichuelas verdes
- leche

### Kids' Tool Kit

- muffin tin
- electric mixer
- mixing bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- knife
- rubber spatula
- spoon
- hot pad
- cutting board

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

### Chef's Choice

These will taste great with this recipe

- Applesauce Muffins
- Roast Beef
- Mashed Potatoes
- Green Beans
- 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.