



Kids Cookin'

Tortillas Caseras

iRiquisimas con un poco de miel!


Ingredientes:


- 1 taza de harina
- 1 cucharada de manteca
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ⅓ taza de leche tibia

Procedimiento:

iRecuerde lavarse las manos!

1. En una vasija mediana, mezcle la harina, la manteca, la sal y el polvo de hornear hasta que se desmenuce. Lentamente agregue la leche y revuelva hasta que los ingredientes se mezclen.
2. Amase la masa en una superficie sin harina para formar una bola suave.
3. Divida la masa en 6 pedazos y enrolle o déle palmaditas a cada una hasta que se conviertan en un círculo plano y delgado.
4. Ponga una tortilla a la vez en un sartén o plancha sin engrasar a fuego medio alto y cocine cada lado por 1 ó 2 minutos.
5. Sírvala tibia con mantequilla o miel.

 **Consejos Útiles:** Las tortillas hechas en casa requieren de sólo unos cuantos ingredientes, ellas son fáciles de enrollar y no cuestan mucho. Hay muchos rellenos que se le puede agregar tales como los frijoles, los pimientos, el maíz, el arroz y el queso para hacer una comida pero las tortillas también son riquisimas como merienda cuando se comen calientitas con miel. Una tortilla cuenta como una porción del grupo de granos y le da al cuerpo los carbohidratos completos que son la mejor fuente de energía del cuerpo.

 **Consejos de Seguridad:** Recuerde voltear el mango del sartén o la plancha hacia adentro y lejos de los lados de la estufa. Si un sartén o plancha caliente se cae accidentalmente, o si un niño pequeño agarra el mango esto pudiera ocasionar una quemadura seria.

Homemade Tortillas

Yummy with just a little honey!


Ingredientes:


- 1 cup flour
- 1 tablespoon shortening
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon baking powder
- ⅓ cup warm milk

Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a medium-size bowl, mix flour, shortening, salt and baking powder until it crumbles. Slowly add milk and stir until ingredients are combined.
2. Knead dough on an unfloured surface to form a soft ball.
3. Divide dough into 6 pieces and roll or pat each into a thin, flat circle.
4. Place one tortilla at a time on an ungreased skillet or griddle over medium-high heat and cook each side for 1 to 2 minutes.
5. Serve warm with butter or honey.

 **Helpful Hints:** Homemade flour tortillas require just a few ingredients, they are easy to roll out and cost just pennies to make. There are many fillings you can add such as beans, peppers, corn, rice and cheese to make a meal - or - tortillas are also good eaten hot with honey as a snack. One tortilla counts as a serving from the grain group and supplies your body with complex carbohydrates which is your body's best energy source.

 **Safety Tip:** Remember to turn the handle on the skillet or griddle inward and away from the edge of the stove. If a hot skillet or pan would accidentally get knocked down or if a small child would grab the handle, it could really cause a burn.

Cantidades Por Porción	
Calorías	100
Calorías de Grasas	20
% Valor Diario*	
Grasa Total	2g 3%
• Grasa Saturada	0.5g 3%
Colesterol	0mg 0%
Sodio	240mg 10%
Carbohidrato Total	17g 6%
• Fibra Dietética	1g 2%
• Azúcar	1g
Proteína	3g
Vitamina A	0%
Calcio	4%
Vitamina C	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:
Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Amount Per Serving	
Calories	100
Calories from Fat	20
% Daily Value*	
Total Fat	2g 3%
• Saturated Fat	0.5g 3%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	240mg 10%
Total Carbohydrate	17g 6%
• Dietary Fiber	less than 1 gram 2%
• Sugars	1g
Protein	3g
Vitamin A	0%
Calcium	4%
Vitamin C	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	< 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

- vasija para mezclar
- tenedor y cuchara
- cucharas de medidas
- tazas para medidas líquidas y en polvo
- rodillo
- sartén o plancha
- espátula

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

Sugerencia del Cocinero

- Tortilla Casera
- miel
- rebanadas de manzanas

Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- fork and spoon
- measuring spoons
- measuring cups for liquid and dry
- rolling pin
- skillet or griddle
- spatula

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

Chef's Choice

- Homemade Tortilla
- Honey
- Apple slices

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.