

Kids Cookin'



Volteado de Frutas

¡Es divertido doblar, picar, hornear!


Ingredientes:


- 1 libra de masa congelada, descongelada
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- ½ taza de pasas, remojadas y coladas
- 1 taza de cóctel de frutas, escurridas

Direcciones:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Coloque la masa en una bandeja de hornear de 9x13 pulgadas engrasada. Aplastándola con la mano, cubriendo el fondo de la bandeja.
2. Combine el huevo, la azúcar, la canela, las pasas y las frutas en una vasija pequeña.
3. Coloque la mezcla de la fruta en el centro de la masa. Doble las cuatro esquinas hacia el centro de la masa. Usando un raspador o espátula, pique la masa hasta que el relleno de la fruta esté combinado con la masa. (La mezcla estará dura y desordenada.) Póngala en toda la bandeja.
4. Cúbrela y déjala alzarse hasta que la masa se duplique en tamaño.
5. Caliente el horno a 375 grados.
6. Horneé por 18 a 20 minutos o hasta que esté dorado.

 **Consejos Útiles:** Esta receta es bien divertida para hacer, y sorprende por igual a los nuevos cocineros y a los ya expertos cuando la hacen. No parece estar bien cuando se pica y la fruta se mezcla dentro de la masa. ¡Pero cuando sale del horno se ve bien, huele deliciosa y tiene un sabor maravilloso!

 **Consejo de Seguridad:** El huevo en esta receta está combinado con el azúcar, y esto permite que la mezcla esté segura al estar a temperatura ambiente por el tiempo que le toma a la masa duplicarse de tamaño.

Asegúrese de permitir que el pan se enfríe un poco antes de probarlo - la fruta y el sirope sostendrán el calor y pudieran quemarlo si se prueba apenas sale del horno.

Fruit Basket Upset

Kids will love this action - fold, chop, bake!


Ingredients:


- 1 pound frozen dough, thawed
- 1 egg
- ½ cup sugar
- 2 teaspoons cinnamon
- ½ cup raisins, soaked and drained
- 1 cup fruit cocktail, drained

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Place dough in greased 9x13-inch baking pan. Flatten by hand, covering bottom of pan.
2. Combine egg, sugar, cinnamon, raisins and fruit in a small bowl.
3. Place fruit mixture in center of dough. Fold four corners to center over dough. Using a scraper or spatula, chop dough until fruit filling is blended into dough. (Mixture will be rough and messy.) Spread evenly in pan.
4. Cover; let rise until dough is double in size.
5. Preheat oven to 375 degrees.
6. Bake for 18 to 20 minutes or until golden brown.

 **Helpful Hints:** This recipe is a lot of fun to make and amazes new and experienced cooks. As you chop up the dough and mix in the fruit, the recipe doesn't look quite right. But it comes out of the oven looking great, smelling delicious, and tasting wonderful!

 **Safety Tip:** The egg in this recipe is combined with sugar, allowing the mixture to safely sit at room temperature until the dough is double in size.

Be sure to let the bread cool before sampling - the fruit and syrup hold heat and could burn if tasted right out of the oven.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	30
Calorías 270		% Valor Diario*	
Grasa Total	3.5g		5%
• Grasa Saturada	0g		0%
Colesterol	25mg		9%
Sodio	330mg		14%
Carbohidrato Total	56g		19%
• Fibra Dietética	3g		14%
• Azúcares	25g		
Proteína 7g			
Vitamina A	2%	•	Vitamina C 2%
Calcio	4%	•	Hierro 20%
*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 from Fat	30
Calorías 270		% Daily Value*	
Total Fat	3.5g		5%
• Saturated Fat	0g		0%
Cholesterol	25mg		9%
Sodium	330mg		14%
Total Carbohydrate	56g		19%
• Dietary Fiber	3g		14%
• Sugars	25g		
Protein 7g			
Vitamin A	2%	•	Vitamin C 2%
Calcium	4%	•	Iron 20%
*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 de hornear 9"x13"
- abridor de lata
- vasija pequeña
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- espátula
- espátula de plástico
- plato pequeño
- colador

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

Sugerencia del Cocinero

- Volteado de Frutas
- leche

Kids' Tool Kit

- 9x13-inch pan
- can opener
- small bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- dough scraper
- rubber spatula
- small dish
- strainer

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

Chef's Choice

- Fruit Basket Upset
- 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.