

Kids a Cookin'



Cacerola de Huevo

¡Un desayuno saludable y calentito!

Ingredientes:

- 6 onzas de salchicha molida
- 5 rebanadas de pan, sin el borde
- 4 huevos, revueltos
- 1 taza de leche baja en grasas
- ½ taza de queso Cheddar rayado



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

Prepare el día antes de ser servida:

1. En un sartén, cocine la salchicha hasta que esté cocida. Cuélela bien en papel toalla.
2. Corte el pan en cubitos o desmenúcelo en pedazos pequeños. En una vasija para mezclar grande, combine los cubitos de pan, la salchicha y el resto de los ingredientes.
3. Rocíe un poco de espray de cocina sobre una bandeja de hornear de 8x8 pulgadas. Agregue la mezcla de huevo, cúbrala con papel de aluminio y refrigérela de un día para otro.

Estará lista para hornearse el día siguiente:

4. Caliente el horno a 325 grados. Hornéela cubierta por 45 minutos. Descúbrala y hornéela por otros 15 minutos o hasta que esté oscura. Para servir, córtela en cuadros. Refrigere las sobras de la cacerola.



Consejos Útiles: Esta es una gran receta para que los niños le preparen a su "mamá" o esa persona especial en el Día de las Madres. Cualquiera puede ayudar con esta receta - los pequeñitos pueden desmenuzar el pan en pedacitos, los niños más grandes, con la supervisión de un adulto, pueden cocinar la salchicha y colarla, y aquellos que están en el medio, pueden quebrar los huevos y combinar los ingredientes. Los niños de todas las edades disfrutan más de las comidas cuando ellos están involucrados en el planeamiento y la preparación.



Consejos de Seguridad: Compre los huevos que están refrigerados, ya que éstos se pueden dañar rápidamente cuando no se mantienen fríos. Abra los cartones en la tienda para asegurarse que los huevos no están rajados o sucios. Acuérdesse refrigerar los huevos tan pronto como llegue a casa del supermercado, y úselos dentro de tres semanas.

Overnight Egg Casserole

A hearty, hot breakfast!

Ingredientes:

- 6 ounces ground sausage
- 5 slices bread, crust removed
- 4 eggs, beaten
- 1 cup low fat milk
- ½ cup shredded cheddar cheese



Directions:

Remember to wash your hands!

Prepare the day before serving:

1. In a skillet, cook sausage until browned. Drain well on paper towel.
2. Cube or tear bread into small pieces. In a large mixing bowl, combine bread cubes, sausage and remaining ingredients.
3. Lightly coat 8x8-inch pan with cooking spray. Add egg mixture, cover with foil and refrigerate overnight.

Ready to bake the next day:

4. Preheat oven to 325 degrees. Bake, covered, for 45 minutes. Uncover and bake another 15 minutes or until brown. To serve, cut into squares. Refrigerate leftovers.



Helpful Hints: This egg dish is a great recipe for kids to fix for "mom" or that special person on Mother's Day. Everyone can help with this recipe - little ones can tear the bread into pieces, older kids with adult supervision can cook the sausage and drain it, and those in-between can break the eggs and combine the ingredients. Children of all ages enjoy meals more when they have been involved in the planning and preparation.



Safety Tip: Buy eggs that are refrigerated because they can spoil quickly when they're not kept cold. Open cartons at the store to make sure the eggs are not cracked or dirty. Remember to refrigerate eggs as soon as you get home from the grocery store and use within about three weeks.

Datos Nutricionales	
Porción 1/6	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 250	Calorías de Grasa 120
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
• Grasa Saturada 5g	26%
Colesterol 150mg	51%
Sodio 450mg	19%
Carbohidrato Total 15g	5%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 3g	
Proteína 16g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 0%
Calcio 15%	• Hierro 100%
*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 1/6 of casserole	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
• Saturated Fat 5g	26%
Cholesterol 150mg	51%
Sodium 450mg	19%
Total Carbohydrate 15g	5%
• Dietary Fiber 0g	0%
• Sugars 3g	
Protein 16g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 15%	• 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

- sartén
- bandeja de 8x8 pulgadas
- cuchara de madera
- tabla para cortar
- cuchillo
- vasijas para mezclar, grandes y chicas
- tazas de medidas

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

Sugerencia del Cocinero

- Cacerola de Huevo
- variedad de frutas
- pan o tostada de canela

Kids' Tool Kit

- skillet
- 8x8-inch pan
- wooden spoon
- cutting board
- knife
- small and large mixing bowls
- measuring cups

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

Chef's Choice

- Overnight Egg Casserole
- Mixed Fruit
- Cinnamon roll or toast

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.