

Kids a Cookin'



Emparedado de Ensalada de Tuna

¡Toda la familia cantará con este emparedado facilito de hacer!

Ingredientes:

- 1 lata de tuna (3 onzas), empacada en agua, escurrida
- 2 cucharadas de mayonesa
- pan de pita o bolsa, pan integral, panecillo de rosca o panes



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Combine los ingredientes en un envase pequeño.
2. Agregue las variaciones que usted escoja.

Variaciones:

- 1 cucharada de pepinillos en vinagre, dulce o amargo (al eneldo)
- 2 cucharadas de pedacitos de apio
- 1 huevo duro partido en pedacitos con 1 cucharada de mayonesa.



Consejos Útiles: El pan de pita o bolsa, el pan integral, las galletas de sal, los panecillos de rosca o los panes de perros calientes sirven para este relleno. Este emparedado se puede servir frío o caliente.



Consejo de Seguridad: Para mantener el relleno del emparedado frío, es una buena idea comenzar con los ingredientes fríos. Coloque la lata de tuna antes de abrirse en el refrigerador la noche antes de cocinar esta receta. ¡Su relleno estará frío, seguro y delicioso!

Tuna Salad Sandwich

The whole family will hum to the "tuna" this easy-to-make sandwich!

Ingredients:

- 1 (3-ounce) can tuna, packed in water, drained
- 2 tablespoons mayonnaise
- Pita or pocket bread, whole wheat bread, bagel or bun



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine tuna and mayonnaise in a small bowl.
2. Add variations of your choice.

Variations:

- 1 tablespoon chopped sweet or dill pickle
- 2 tablespoon chopped celery
- 1 chopped hard-cooked egg, plus 1 tablespoon more mayonnaise



Helpful Hints: Pita or pocket bread, whole wheat bread, crackers, bagels or a hotdog bun can "hold" the filling! This sandwich can be served cold or heated on a bun in the oven.



Safety Tip: To keep this sandwich filling cold, it is a good idea to start with cold ingredients. Place an unopened can of tuna in the refrigerator overnight before you make this recipe. Your sandwich filling will be cold, safe and delicious!

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	35
Calorías 170		% Valor Diario*	
Grasa Total	4g		6%
• Grasa Saturada	.5g		3%
Colesterol	10mg		4%
Sodio	370mg		15%
Carbohidrato Total	23g		8%
• Fibra Dietética	1g		3%
• Azúcares	2g		
Proteína 11g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	8%

*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	35
Calories 170		% Daily Value*	
Total Fat	4g		6%
• Saturated Fat	0.5g		3%
Cholesterol	10mg		4%
Sodium	370mg		15%
Total Carbohydrate	23g		8%
• Dietary Fiber less than 1 gram			3%
• Sugars	2g		
Protein 11g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	4%	Iron	8%

*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

- abridor de latas
- cucharas de medidas
- cuchillo
- tabla de cortar
- vasija para mezclar
- espátula de plástico
- colador

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

Sugerencia del Cocinero

- Emparedado de Ensalada de Tuna
- compota de manzanas
- pedacitos de zanahorias o apios
- leche

Kids' Tool Kit

- can opener
- measuring spoons
- knife
- cutting board
- mixing bowl
- rubber spatula
- strainer

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

Chef's Choice

- Tuna Salad Sandwich
- Applesauce
- Carrot/celery sticks
- 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.