



Espagueti Freddy

¡Una cena fácil!

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida sin grasa
- 1 lata de 15 onzas de espagueti con salsa de tomate y queso
- 1 lata de 10.5 onzas de crema de sopa de apio
- 1/3 taza de salsa de tomate (catsup)



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Cocine la carne molida en un sartén eléctrico y cuélela bien.
2. Agréguele los ingredientes remanentes y mézclelos bien.
3. Cocínelo hasta que la mezcla llegue a los 160 grados, revolviendo a cada momento.



Consejos Útiles: Esta receta también se puede cocinar en el microondas o en la estufa. Hay tres pasos fáciles para una cena rápida y fácil de preparar.



Consejos de Seguridad: Use agua caliente y jabón para lavar la mesa. Limpie a menudo las superficies donde trabaja para quitar las partículas y los derrames. Mantenga las cosas que no son alimentos - tales como los bultos, los periódicos y las revistas - lejos de la mesa y lejos de la comida y los utensilios.

¿Cuánto tiempo ha pasado desde que lavó su abridor de lata? La bacteria puede regarse en los derrames y las comidas secas, así es que acuérdesese de lavar el abridor de latas frecuentemente con agua caliente y jabón.

Freddy Spaghetti

A one-dish dinner!

Ingredients:

- 1 pound lean ground beef
- 1 can (15-ounce) spaghetti with tomato sauce and cheese
- 1 can (10.5-ounce) cream of celery soup
- 1/3 cup ketchup



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Brown ground beef in an electric skillet and drain well.
2. Add remaining ingredients and mix well.
3. Simmer until mixture reaches 160 degrees, stirring often



Helpful Hints: This recipe can also be cooked in the microwave or on the stovetop. Three easy steps to a quick, one-dish dinner.



Safety Tips: Use hot, soapy water to wash counters. Clean work surfaces often to remove food particles and spills. Keep non-food items - such as book-bags, newspapers and magazines - off the counter and away from food and utensils.

How long has it been since you washed your can opener? Bacteria can grow on splatters and dried food, so remember to wash can openers often with hot, soapy water.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (181g)	
Porciones 7	
Cantidad Por Porción	
Calorías 160	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	7%
• Grasa Saturada 1.5g	7%
Colesterol 40mg	13%
Sodio 730mg	31%
Carbohidrato Total 14g	5%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 8g	
Proteína 16g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 10%

*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 1/2 cup (181g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1.5g	7%
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 730mg	31%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber less than 1 gram	4%
Sugars 6g	
Protein 16g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 4%
Calcium 2%	Iron 10%

*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	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 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 lata
- sartén eléctrico
- taza de medidas
- cuchara
- termómetro

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

Sugerencia del Cocinero

- Espagueti Freddy
- brócoli
- la mitad de un durazno
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- can opener
- electric skillet
- measuring cup
- spoon
- thermometer

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

Chef's Choice

- Freddy Spaghetti
- broccoli
- peach half
- low fat milk

Fuente: *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>
El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *More Spaghetti, I Say!* by Rita Golden Gelman

Source: *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>
Suggested book with this cooking activity: *More Spaghetti, I Say!* by Rita Golden Gelman

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.