

# Kids Cookin'



## Huevos Revueltos

¡Los huevos son una comida fácil y rápida en cualquier momento del día!

### Ingredientes:

- 6 huevos
- 1/3 taza de leche
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Rompa 6 huevos en una vasija mediana.
2. Vierta la leche en la vasija con los huevos.
3. Agregue 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta.
4. Revuelva la mezcla del huevo con un tenedor o revolador de alambre.
5. Ponga 2 cucharadas de mantequilla o margarina en un sartén de freír. Ponga el sartén sobre la estufa a fuego lento.
6. Cuando la mantequilla esté derretida, agregue la mezcla de huevo.
7. Revuelva los huevos con una espátula. Cocine los huevos hasta que estén un poco firmes.



**Consejos Útiles:** Los huevos tienen muchas proteínas, así que pueden sobre cocinarse a una temperatura alta. Para mejores resultados, cocínelos a fuego lento así tendrá unos huevos deliciosos.

Enjuague la vasija y los utensilios en agua fría para luego limpiarlos fácilmente. Esto ayudará a prevenir que el huevo se ponga duro como lo que sucede cuando se enjuaga en agua caliente. Asegúrese de lavar todo el equipo y los utensilios con jabón y agua caliente después de enjuagarlo.



**Consejo de Seguridad:** Asegúrese de lavarse las manos antes y después de tocar los huevos crudos. Las manos pueden cargar la bacteria que puede pasarse a otras comidas, platos o personas si no se lavan cuidadosamente.

## Scrambled Eggs

Eggs make a quick, easy meal anytime!

### Ingredientes:

- 6 eggs
- 1/3 cup milk
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 2 tablespoons butter or margarine



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Break eggs into a medium-size bowl.
2. Pour milk into bowl with eggs.
3. Add salt and pepper.
4. Beat egg mixture with fork or wire whisk.
5. Place butter or margarine in skillet. Put pan on stove over low heat.
6. When butter is melted, add beaten egg mixture.
7. Stir eggs with spatula. Cook until eggs are slightly firm.



**Helpful Hints:** Eggs are high in protein and can overcook if cooked at too high a temperature. A low heat for slow cooking results in evenly cooked, delicious eggs.

For easy clean-up, rinse bowl and utensils in cold water. This will prevent the egg from hardening, as it might if rinsed with hot water. Be sure to wash all equipment and utensils in hot, soapy water.



**Safety Tip:** Be sure to wash hands before and after handling raw eggs. Hands carry bacteria that can spread to other foods, dishes, or people if they aren't washed thoroughly.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 130	
Calorías 190		% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 14g			22%
• Grasa Saturada 4.5g			24%
<b>Colesterol</b> 375mg			125%
<b>Sodio</b> 330mg			14%
<b>Carbohidrato Total</b> 2g			1%
• Fibra Dietética 0g			0%
• Azúcares 2g			
<b>Proteína</b> 12g			
Vitamina A 15%	•	Vitamina C 0%	
Calcio 8%	•	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 130	
Calories 190		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 14g			22%
• Saturated Fat 4.5g			24%
<b>Cholesterol</b> 375mg			125%
<b>Sodium</b> 330mg			14%
<b>Total Carbohydrate</b> 2g			1%
• Dietary Fiber 0g			0%
• Sugars 2g			
<b>Protein</b> 12g			
Vitamin A 15%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 8%	•	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

- vasija para mezclar
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- tenedor o revolovedor
- sartén o bandeja
- espátula
- cuchara
- cuchillo

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

### Sugerencia del Cocinero

- Huevos Revueltos
- tostadas
- duraznos
- leche

### Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- measuring cups
- measuring spoons
- fork or whisk
- skillet or pan
- spatula
- spoon
- knife

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

### Chef's Choice

- Scrambled Eggs
- Toast
- Peaches
- 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.