

Kids a Cookin'



Macarrones Picosos

¡A los niños les gustará cocinar y comerse este plato tan fácil!

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida o pavo
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimienta verde picado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de jugo de tomate
- 2 tazas de agua
- 1 ½ tazas de macarrones crudos



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Cocine la carne, la cebolla y el pimienta verde en un sartén grande. Cuele la grasa.
2. Revuelva los otros ingredientes.
3. Cocínelo hasta hervir, revolviendo ocasionalmente. Baje el fuego, cubra y déjelo cocinar por unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.



Consejos Útiles: Agregar los macarrones secos a la mezcla es tan fácil y nos evita ensuciar otros sartenes. Si usted lo desea puede utilizar un sartén eléctrico para esta receta. Sólo asegúrese de revolver la mezcla ocasionalmente mientras se cocinan los macarrones para evitar que se peguen mientras el líquido se absorbe.



Consejo de Seguridad: Cuando le quita la tapa a un sartén, abra la tapa LEJOS de usted—de esa forma, el vapor se escapará hacia atrás, y así podría evitar una quemadura.

Spicy Macaroni Meal

Kids will love cooking AND eating this easy dish!

Ingredientes:

- 1 pound ground beef or turkey
- ½ cup onion, chopped
- ½ cup chopped green pepper
- 2 teaspoons ground cumin
- 2 teaspoons chili powder
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon pepper
- 2 cups tomato juice
- 2 cups water
- 1 ½ cups uncooked elbow macaroni



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Brown meat, onion, and green pepper in a large skillet. Drain fat.
2. Stir in remaining ingredients.
3. Heat to boiling, stirring occasionally. Reduce heat; cover and simmer about 15 minutes, stirring occasionally.



Helpful Hints: Adding dry macaroni to this mixture makes it very easy and prevents using extra pans. This recipe also works well in an electric skillet, if you choose. Just be sure to stir the mixture occasionally, so the macaroni doesn't have a chance to stick while absorbing the liquid.



Safety Tip: When removing a lid from a hot pan, open lid AWAY from you. The steam will escape out the back and will be less likely to burn.

Datos Nutricionales

Porción 1 taza
Porciones 6

Cantidad Por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
• Grasa Saturada 3g	14%
Colesterol 30mg	9%
Sodio 350mg	15%
Carbohidrato Total 26g	9%
• Fibra Dietética 2g	8%
• Azúcares 4g	
Proteína 20g	
Vitamina A 15%	• Vitamina C 35%
Calcio 2%	• 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		

Nutrition Facts

Serving Size (211g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
• Saturated Fat 3g	14%
Cholesterol 30mg	9%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 26g	9%
• Dietary Fiber 2g	8%
• Sugars 4g	
Protein 20g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 35%
Calcium 2%	• 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

- sartén
- colador
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchara de madera
- sartén cubierto
- cuchillo
- tabla de cortar
- agarrador de ollas calientes
- abridor de latas

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

Sugerencia del Cocinero

- Macarrones Picosos
- compota de manzanas
- guisantes
- leche

Kids' Tool Kit

- skillet
- strainer
- measuring spoons
- measuring cups
- wooden spoon
- covered skillet
- knife
- cutting board
- hot pad
- can opener

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

Chef's Choice

- Spicy Macaroni Meal
- Applesauce
- Peas
- 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.