

Kids Cookin'



Pedacitos de Papitas de Pollo

¡Aquí hay una receta fácil y deliciosa que será la favorita de la familia!

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, sin huesos ni piel.
- 5 a 6 onzas de papitas, de cualquier sabor.
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 400 grados.
2. Corte el pollo en pedacitos pequeños.
3. Coloque las papitas en una bolsa grande de plástico con cierre, selle la bolsa y aplaste las papas con la parte posterior de una cuchara de madera.
4. En un tazón pequeño, bata el huevo y la leche.
5. Sumerja las presas de pollo dentro de la mezcla de huevos y después dentro de la bolsa. Muévelo delicadamente hasta cubrirlo.
6. Póngalo en una bandeja de hornear sin engrasar.
7. Hornéelo por 20 minutos, volteándolo una vez durante el tiempo que se está cocinando, hasta que los pedacitos de pollo se vean doraditos.
8. Sírvalos con una salsa de barbacoa, salsa, o mostaza de miel.



Consejos Útiles: Descongelar el pollo es un paso fácil pero importante en esta receta. Descongele el pollo y todas las comidas en el refrigerador. El microondas se puede usar para descongelar rápido si-guiendo las instrucciones del fabricante. La comida se debe cocinar inmediatamente después de ser descongelada de esta manera. Las pechugas de pollo se pueden cortar fácilmente si están parcialmente congeladas.

Esta receta es una versión de pedacitos de pollo que es saludable y baja en grasas. Trate de usar papitas con sabor de barbacoa, crema agria o cebollas para tener una variedad de sabores. El huevo juega un papel importante en esta receta. Esto mantiene los pedacitos pegados al pollo y le ayuda a crear una capa crujiente. Lo que queda de los pedacitos de pollo se debe refrigerar. Estos serían buenisimos si se sirven encima de una ensalada verde.



Consejo de Seguridad: Utilice los agarradores para remover la bandeja del horno.

Potato Chip Chicken Fingers

Here's a quick and tasty recipe for a family favorite!

Ingredientes:

- 1 whole boneless, skinless chicken breast
- 5 to 6 ounces potato chips, any flavor
- 1 egg
- 2 tablespoons milk



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Cut the chicken into finger-size pieces.
3. Fill a large, sealable plastic bag with the potato chips; seal the bag and crush the chips with the back of a wooden spoon.
4. In a small bowl, whisk the egg and milk.
5. Dip the chicken pieces into the egg mixture, then into the bag. Shake gently to cover, then place coated chicken on baking sheet.
6. Place on an ungreased cookie sheet.
7. Bake for 20 minutes, flipping once during the cooking time, until chicken fingers are golden brown.
8. Serve with barbecue sauce, salsa, or honey mustard.



Helpful Hints: Thawing chicken is an easy but important step in this recipe. Thaw chicken, and all foods, in the refrigerator. For speedy thawing, the microwave can be used, per the manufacturer's directions. Food should be cooked immediately after thawing in the microwave. Chicken breasts slice easily if they are partially frozen.

This recipe makes a healthy, lower fat version of chicken tenders. Try using barbecue chips or sour cream and onion chips for flavor variety. The egg plays an important role in this recipe. It holds the chip crumbs to the chicken and helps create a nice, crunchy coating. Leftover chicken fingers should be refrigerated. They would be great on top of a crisp green salad.



Safety Tip: Use hot pads to take baking sheet from oven.

Datos Nutricionales

Porciones 4 pedacitos de pollo (115g)
Porciones 4

Cantidad Por Porción	Calorías 280	Calorías de Grasa 130
----------------------	--------------	-----------------------

	% Valor Diario*
Grasa Total 14g	22%
• Grasa Saturada 4.5g	22%
Colesterol 85mg	29%
Sodio 270mg	11%
Carbohidrato Total 19g	6%
• Fibra Dietética 2g	6%
• Azúcares 1g	

Proteína 18g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 20%
Calcio 4%	• Hierro 6%

*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 4 chicken fingers (115g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	Calories 280	Calories from Fat 130
--------------------	--------------	-----------------------

	% Daily Value*
Total Fat 14g	22%
• Saturated Fat 4.5g	22%
Cholesterol 85mg	29%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 19g	6%
• Dietary Fiber 2g	6%
• Sugars 1g	

Protein 18g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 20%
Calcium 4%	• 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

- cuchillo
- tabla de cortar
- cuchara de madera
- cucharas de medidas
- batidor
- vasija para mezclar
- bolsa con cierre
- bandeja de hornear
- espátula
- agarrador de ollas calientes

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



Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- wooden spoon
- measuring spoons
- whisk
- mixing bowl
- zip-style bag
- baking sheet
- spatula
- hot pad

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



Sugerencia del Cocinero

- Pedacitos de Papitas de Pollo
- compota de manzanas
- papas estilo "Tater Tots"
- leche

Chef's Choice

- Potato Chip Chicken Fingers
- Applesauce
- Tater tots
- 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.