

Kids Cookin'



Rollos de Pizza

¡Tortillas rellenas con su aderezo favorito de pizza!

Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina, derretida
- 4 tortillas de harina (10 pulgadas)
- 1 taza de la mezcla de quesos rayados "Cheddar" y "Monterey Jack"
- ¼ taza de salsa de pizza
- 4 onzas de salchichón rebanado, carne o pollo cocido



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente un sartén o plancha a fuego medio alto.
2. Ponga la margarina a un lado de cada tortilla. Ponga una tortilla sobre el sartén con el lado de la margarina hacia abajo.
3. Eche una cucharada de la salsa de pizza en la mitad de la tortilla.
4. Espolvoreé ¼ taza de queso sobre la salsa y ponga encima las rebanadas de salchichón.
5. Envuelva la mitad de la tortilla sobre el relleno y cocine cada lado, volteándolo una vez, como un minuto por cada lado o hasta que el queso se derrita.
6. Repita lo mismo con el resto de las tortillas.



Consejos Útiles: Este es un aperitivo o comida perfecto, ya que todo el mundo puede preparar su propio Rollo de Pizza de la forma que más les guste. Escoja el salchichón, la carne molida o el pavo; agregue los vegetales cortados como los pimientos verdes, los pimientos rojos o las cebollas; y varíe el queso de acuerdo a su gusto. Los Rollos de Pizza son la forma perfecta para usar las sobras y las pequeñas cantidades de ingredientes del refrigerador.



Consejos de Seguridad: No le agregue agua a un sartén o plancha caliente - ésta puede saltar y lastimarlo. Agregarle agua fría a un sartén caliente puede pelar y arruinar el sartén. Deje que los sartenes se refresquen antes de ponerlos en agua enjabonada.

Pizza Wraps

Tortillas filled with your favorite pizza toppings!

Ingredientes:

- 1 tablespoon margarine, softened
- 4 (10-inch) flour tortillas
- 1 cup shredded Cheddar-Monterey Jack cheese blend
- ¼ cup pizza sauce
- 4 ounces sliced pepperoni, cooked beef or chicken



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Heat a large skillet or griddle over medium-high heat.
2. Spread margarine on one side of each tortilla. Place one tortilla in skillet, margarine-side down.
3. Spoon a tablespoon of pizza sauce onto half of the tortilla.
4. Sprinkle ¼ cup of cheese over the sauce and top with a few slices of pepperoni.
5. Fold the clean half of the tortilla over the filling and cook each wrap, turning once (about 1 to 2 minutes on each side or until cheese melts).
6. Repeat with remaining tortillas.



Helpful Hints: This is the perfect appetizer or meal and everyone can prepare their Pizza Wrap just the way they like it! Tomato sauce with a little added oregano can be substituted for pizza sauce. Choose pepperoni, ground beef or chicken; add chopped vegetables such as green pepper, red pepper or onion; and vary the cheese to your liking. Pizza Wraps are the perfect way to use leftovers and small amounts of ingredients in the refrigerator.



Safety Tip: Don't add water to a very hot skillet or griddle—it can sizzle up and hurt you. Adding cold water to a hot pan can warp and ruin the pan. Let pans cool before placing them in soapy water.

| Cantidad Por Porción | | Calorías de Grasa 260 | |
|---------------------------|------------|-----------------------|-----|
| Calorías | 510 | | |
| | | % Valor Diario* | |
| Grasa Total | 29g | | 45% |
| • Grasa Saturada | 12g | | 60% |
| Colesterol | 50mg | | 16% |
| Sodio | 1140mg | | 47% |
| Carbohidrato Total | 42g | | 14% |
| • Fibra Dietética | 3g | | 11% |
| • Azúcares | 2g | | |
| Proteína | 19g | | |
| Vitamina A 10% | • | Vitamina C 2% | |
| Calcio 30% | • | 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

| Amount Per Serving | | Calories from Fat 260 | |
|---------------------------|------------|-----------------------|------------|
| Calories | 510 | | |
| | | % Daily Value* | |
| Total Fat | 29g | | 45% |
| Saturated Fat | 12g | | 60% |
| Cholesterol | 50mg | | 16% |
| Sodium | 1140mg | | 47% |
| Total Carbohydrate | 42g | | 14% |
| Dietary Fiber | 3g | | 11% |
| Sugars | 2g | | |
| Protein | 19g | | |
| Vitamin A 10% | • | Vitamin C 2% | |
| Calcium 30% | • | 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 | 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

- cuchillo
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- sartén o plancha
- espátula

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

Kids' Tool Kit

- knife
- measuring cups
- measuring spoons
- skillet or griddle
- spatula

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

Sugerencia del Cocinero

- Rollos de Pizza
- rebanadas de pera
- leche

Chef's Choice

- Pizza Wraps
- pear slices
- 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.