

# Kids *a* Cookin'



## Sopa de Abecedario

¡Calienta el alma y el estómago!

### Ingredientes:

- 1/3 taza de cubito de res
- 1/4 taza hojuelas de cebolla
- 1/2 taza de guisantes secos
- 1/2 taza de macarrones ABC
- 1/4 taza de cebada instantánea
- 1/2 taza de lentejas
- 1/3 taza de arroz de granos largos
- suficiente pasta para llenar la jarra

### Ingredientes adicionales para hacer la sopa:

- 1 libra de carne molida
- 12 tazas agua
- 1 lata de 15-onzas de tomates picados en cubitos, sin colar



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

Procedimiento para hacer la mezcla por capas:

1. Coloque todos los ingredientes por capas en una jarra de boca ancha en el orden dado.
2. Termine de llenar la jarra con cualquier tipo de pasta (rizos, caracoles, ruedas, etc.)

Procedimiento para cocinar:

1. Cocine la carne molida en un hervidor grande y cuélela.
2. Agregue la mezcla de sopa seca, el agua y los tomates; revolviendo hasta mezclarlos.
3. Ponga la mezcla a hervir y redúzcala a fuego lento. Cocínela por 30 minutos o hasta que esté cocida.



**Consejos Útiles:** Los regalos de comida son realmente regalos del corazón. ¡Esta mezcla de sopa es fácil de preparar, divertida para regalar y deliciosa cuando se cocina! A los niños les gustará preparar este regalo, y les encantará a quienes la reciban.



**Consejo de Seguridad:** Cocine la carne molida, luego agregue el resto de los ingredientes y póngalos a hervir, así sabremos que la carne está bien cocida. Las sobras de esta receta se necesitan refrigerar o congelar para comerse después.

## Alphabet Soup

This gift of food warms the heart AND the stomach!

### Ingredients:

- 1/3 cup beef bouillon
- 1/4 cup onion flakes
- 1/2 cup split peas
- 1/2 cup ABC macaroni
- 1/4 cup quick cooking barley
- 1/2 cup lentils
- 1/3 cup long grain rice
- Enough pasta to fill jar

### Additional ingredients to make soup:

- 1 pound lean ground beef
- 12 cups water
- 1 15-ounce can diced tomatoes, undrained



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

Directions for layering mix:

1. Layer all ingredients in a wide mouth jar in the order given.
2. Finish filling jar with any shape pasta (curly, seashells, wheels, etc.)

Directions:

1. Cook ground beef in a large kettle and drain.
2. Add dry soup mix, water and tomatoes, stirring to combine.
3. Bring mixture to a boil and reduce to simmer. Cook for 30 minutes or until done.



**Helpful Hints:** Gifts of food are truly gifts from the heart. This soup mix is easy to prepare, fun to give, and delicious when cooked! Kids will enjoy putting this gift together, and it will be most appreciated by those lucky enough to receive it.



**Safety Tip:** We know that meat is thoroughly and safely cooked by first cooking the ground beef, then adding the rest of the ingredients and bringing them all to a boil. Leftovers from this large quantity of soup will need to be refrigerated or frozen to safely store for a later meal.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	40
Calorías 200		% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	4.5g		7%
• Grasa Saturada	1.5g		8%
<b>Colesterol</b>	15mg		5%
<b>Sodio</b>	1210mg		50%
<b>Carbohidrato Total</b>	24g		8%
• Fibra Dietética	6g		24%
• Azúcares	3g		
<b>Proteína</b>	15g		
Vitamina A	4%	•	Vitamina C 6%
Calcio	2%	•	Hierro 15%

\*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	70
Calories 200		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	4.5g		7%
• Saturated Fat	1.5g		8%
<b>Cholesterol</b>	15mg		5%
<b>Sodium</b>	1210mg		50%
<b>Total Carbohydrate</b>	24g		8%
• Dietary Fiber	6g		24%
• Sugars	3g		
<b>Protein</b>	15g		
Vitamin A	4%	•	Vitamin C 6%
Calcium	2%	•	Iron 15%

\*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

- jarra de boca ancha
- embudo
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- colador
- hervidor grande
- cuchara de madera

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

### Sugerencia del Cocinero

- Sopa de Abecedario
- galletas
- leche

### Kids' Tool Kit

- wide mouth quart jar
- funnel (can roll wax paper)
- measuring cups
- measuring spoons
- strainer
- large kettle
- wooden spoon

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

### Chef's Choice

- Alphabet Soup
- Crackers
- 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.