

Kids *a* Cookin'



Sopa de Carne con Vegetales

¡Deliciosa, colorida y sabrosa!

Ingredientes:

- 3 tazas de carne de res asada, cortada en tamaños pequeños
- 1 taza de caldo de res casero o enlatado bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 2 pedazos de apio, picados
- 4 papas, peladas y picadas
- 2 a 3 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados con líquido
- 1 lata de 15 onzas de habichuelas (ejotes) con líquido
- 1 lata de 15 onzas de maíz con líquido



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una olla grande, a fuego medio alto, ponga la carne, el caldo de res, la cebolla, las zanahorias, el apio y las papas. Agregue suficiente agua para cubrir los vegetales. Agregue la pimienta y las otras sazones si lo desea. Déjelo hervir.
2. Cuando la sopa comience a hervir baje el fuego. Cubra la olla y déjelo cocinarse por 1 hora o hasta que los vegetales estén suaves.
3. Agregue los tomates, las habichuelas (ejotes) y el maíz. Suba el fuego a medio alto y déjelo hervir. Cuando la mezcla de la sopa comience a hervir, baje el fuego, cubra la olla y déjelo cocinarse por otros 15 minutos.



Consejos Útiles: Un adulto necesita supervisar a los niños mientras preparan esta receta.

Para más variedad de sabores, intente agregarle hierbas. Las favoritas son: la mejorana, el tomillo, el orégano, el romero o la hoja de laurel. Sólo acuérdesese de sacar la hoja de laurel antes de servirla.

Para ahorrar tiempo, se le puede añadir a la sopa vegetales mixtos enlatados o congelados. Mantenga los vegetales que sobran en un envase con tapa en el congelador para usarlos luego en las sopas. Esta es una buena forma de ahorrar dinero en el supermercado y agregarle vitaminas a la comida.

Vegetable Beef Soup

Delicious, colorful, and tasty!

Ingredients:

- 3 cups cooked beef roast, cut bite size
- 1 cup beef broth from cooked roast or low-sodium canned broth
- 1 medium onion, diced
- 2 medium carrots, sliced
- 2 stalks of celery, sliced
- 4 potatoes, peeled and cubed
- 2 to 3 cups water
- 1/2 teaspoon pepper
- 1 can (15 ounces) diced tomatoes with liquid
- 1 can (15 ounces) green beans with liquid
- 1 can (15 ounces) whole kernel corn with liquid



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a large pot, over medium-high heat, place beef, beef broth, onion, carrots, celery and potatoes. Add enough water to cover vegetables. Add pepper and other seasonings if desired. Bring to a boil.
2. When the soup mixture begins to boil turn heat to low. Cover pot and simmer about 1 hour or until vegetables are tender.
3. Add tomatoes, green beans and corn. Turn heat to medium-high and bring to a boil. When the soup mixture begins to boil, turn heat to low, cover pot and simmer about 15 minutes.



Helpful Hints: Kids may need adult supervision preparing this recipe.

For flavor variations try adding herbs. Favorites include marjoram, thyme, oregano, rosemary or a bay leaf. Just remember to remove the bay leaf before serving.

Canned mixed vegetables or frozen vegetables can be added to soup to save time. Keep small amounts of leftover vegetables in a container with a lid in the freezer to use in soups. This is a great way to save on your grocery bill and add vitamins to the meal.



Consejos de Seguridad: Refrigere la sopa en un período de 2 horas después de haberla servido. Divídala en envases de boca ancha para que se enfríen rápidamente en el refrigerador. Si no va a comerse la sopa en dos o tres días, póngale una etiqueta y congélela en envases pequeños.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 130	
Calorías 370			
		% Valor Diario*	
Grasa Total	14g		22%
• Grasa Saturada	5g		27%
Colesterol	60mg		20%
Sodio	650mg		27%
Carbohidrato Total	35g		12%
• Fibra Dietética	5g		20%
• Azúcares	9g		
Proteína	25g		
Vitamina A 120%	•	Vitamina C 40%	
Calcio 8%	•	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



Safety Tip: Refrigerate the soup within 2 hours of serving. Divide it into shallow containers so it will cool quickly in the fridge. If you are not going to eat the soup within two to three days, label and freeze it in small containers.

Nutrition Facts

Amount Per Serving		Calories from Fat 130	
Calories 370			
		% Daily Value*	
Total Fat	14g		22%
Saturated Fat	5g		27%
Cholesterol	60mg		20%
Sodium	650mg		27%
Total Carbohydrate	35g		12%
Dietary Fiber	5g		20%
Sugars	9g		
Protein	25g		
Vitamin A 120%	•	Vitamin C 40%	
Calcium 8%	•	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

- tabla de cortar
- cuchillo afilado
- pelador de vegetales
- olla grande
- abridor de lata
- cucharas y tazas de medidas
- cuchara de madera

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

Kids' Tool Kit

- cutting board
- sharp knife
- vegetable peeler
- large pot
- can opener
- measuring spoons and cups
- wooden spoon

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

Sugerencia del Cocinero

- Sopa de Carne con Vegetales
- galletas
- rebanadas de duraznos
- leche baja en grasa

Chef's Choice

- Beef Vegetable Soup
- Crackers
- Sliced peaches
- Low fat 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

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.