

Kids *a* Cookin'



Tuna Mac

¡Una cacerola rápida y fácil de hacer!

Ingredientes:

- 1 lata de (14.5 onzas) de caldo de pollo, con sodio reducido
- 1 ½ tazas de agua
- 3 tazas de macarrones de coditos sin cocinar
- 1 lata de (10 ¾ onzas) de sopa de crema de hongos
- 1 taza de leche baja en grasas
- 1 lata de (6 onzas) de tuna, colada
- ½ taza de queso rayado Cheddar (¡Más si le gusta con mucho queso!)



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una olla o sartén grande, caliente el caldo y el agua hasta hervir.
2. Agréguele los macarrones, baje el fuego, y cocine hasta que los macarrones estén suavечitos, de 8 a 10 minutos. No los cuele.
3. Revuelva la sopa, la leche, la tuna y el queso. Caliéntelo todo.



Consejos Útiles: Si esta receta es más de lo que su familia pudiera comerse a la hora de la cena, usted puede calentar lo que sobra en el microondas. Use una vasija para el microondas, cúbrala holgadamente con un papel toalla, caliéntela al nivel medio, revuelva y gire el platillo durante la mitad del calentamiento. Esta receta es perfecta para planear otras comidas con lo que sobre.



Consejos de Seguridad: Caliente las sobras completamente a por los menos 165 grados. Coloque un termómetro limpio en el centro de la cacerola para asegurarse que la temperatura interna alcanza los 165 grados. Esto es importante para evitar que la familia se enferme por intoxicación alimenticia.

Tuna Mac

A quick and easy stovetop casserole!

Ingredientes:

- 1 can (14.5 ounces) reduced sodium chicken broth
- 1 ½ cups water
- 3 cups uncooked small elbow macaroni
- 1 can (10 ¾ ounces) cream of mushroom soup
- 1 cup low fat milk
- 1 can (6 ounces) solid-pack tuna, drained
- ½ cup shredded Cheddar cheese
(more if you like it real cheesy!)



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a large skillet or pan, heat broth and water to boiling.
2. Add macaroni, reduce heat, and cook until macaroni is tender, about 8 to 10 minutes. Do not drain.
3. Stir in soup, milk, tuna and cheese. Heat through.



Helpful Hints: If this recipe makes more than your family can eat at one meal, it reheats well in the microwave. Use a microwave-safe bowl, cover loosely with a paper towel, reheat on medium power, stir and rotate the dish midway through cooking. This recipe is perfect for planned-leftovers.



Safety Tip: Reheat leftovers thoroughly to at least 165 degrees. Insert a clean thermometer into the center of the casserole to make sure the internal temperature reaches 165 degrees. This is important to keep family members from getting sick from a food-borne illness.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 80	
Calorías	350		
		% Valor Diario*	
Grasa Total	9g		14%
• Grasa Saturada	4g		19%
Colesterol	20mg		7%
Sodio	570mg		24%
Carbohidrato Total	46g		15%
• Fibra Dietética	1g		6%
• Azúcares	4g		
Proteína 20g			
Vitamina A	4%	•	Vitamina C 2%
Calcio	15%	•	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 80	
Calories	350		
		% Daily Value*	
Total Fat	9g		14%
Saturated Fat	4g		19%
Cholesterol	20mg		7%
Sodium	570mg		24%
Total Carbohydrate	46g		15%
Dietary Fiber	1g		6%
Sugars	4g		
Protein 20g			
Vitamin A	4%	•	Vitamin C 2%
Calcium	15%	•	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	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

- olla o sartén grande
- taza de medidas
- abridor de lata
- cuchara
- espátula plástica
- colador

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

Sugerencia del Cocinero

- Tuna Mac
- guisantes
- puré de manzanas
- leche baja en grasas

Kids' Tool Kit

- large skillet or pan
- measuring cups
- can opener
- spoon
- rubber spatula
- strainer

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

Chef's Choice

- Tuna Mac
- Peas
- Applesauce
- 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

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.