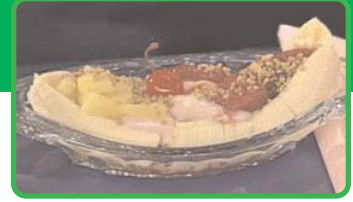


Kids Cookin'



Desayuno de Banana Split

¡Los niños encontrarán este desayuno apetecible!

Ingredientes:

- 1 banana pequeña
- ½ taza de cereal tostado con nueces o su avena favorita o cereal de maíz.
- ½ taza de requesón o yogur bajo en calorías de vainilla, arándano o fresa
- ½ cucharadita de miel
- ¼ taza de pedacitos de piña
- Cerezas marrasquinas, opcional



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Pele y rebane la banana a lo largo y colóquela en el plato de banana o cereal.
2. Eche el cereal sobre la banana, reservando un poco para el aderezo.
3. Con la cuchara, coloque encima el yogur o el requesón y échele la miel.
4. Decore su plato con el cereal restante, las piñas y las cerezas.



Consejos Útiles: ¡Este desayuno colorido y delicioso es tan apetecible, que usted querrá comérselo todas las mañanas! Pero no necesita preocuparse de tener lo mismo para el desayuno, hay muchas combinaciones de yogur, frutas o requesón para escoger, y todos son populares y nutritivos. Por ejemplo, si es la temporada del melón, intente los pedacitos de melón en lugar de la piña. Las uvas y las frambuesas frescas o congeladas también pueden decorar el cereal, estos diferentes aderezos crearán sabores y texturas diferentes. Deje que sus niños escojan lo que prefieren —¡y vea cómo desaparece el desayuno!



Consejo de Seguridad: Es importante recordar que algunas de estas comidas pueden causar que los niños pequeños se ahoguen. Asegúrese de que los pedacitos de frutas sean pequeños y suavécitos para que un niño lo coma—evite las uvas, los pedazos de piña o de melón. ¡En su lugar, su niño pequeño podría disfrutar de un cóctel de frutas enlatado para este desayuno de bananas!

Breakfast Banana Split

Kids will find this breakfast very "a-peeling!"

Ingredients:

- 1 small banana
- ½ cup crunchy nugget cereal or favorite oat or corn cereal
- ½ cup low fat vanilla, blueberry or strawberry yogurt, or cottage cheese
- ½ teaspoon honey
- ½ cup pineapple tidbits or chunks
- Maraschino cherries, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Peel and split banana lengthwise and place in banana split dish or cereal bowl.
2. Sprinkle cereal over banana, reserving some for topping.
3. Spoon yogurt or cottage cheese on top and drizzle with honey.
4. Decorate with reserved cereal, pineapple and cherries.



Helpful Hints: This colorful, delicious breakfast is so inviting, it may become a morning "must-have!" No need to worry about the same old breakfast. There are many different combinations of yogurt, fruit or cottage cheese you can choose, and they will all be popular and nutritious. For example, if melon is in season try cantaloupe cubes instead of pineapple. Grapes could top the cereal, or fresh or frozen berries. Different cereal toppers will create different flavors and textures. Let your children choose their favorite fixings and watch how breakfast disappears!



Safety Tip: It is important to remember that some foods can cause choking in young children. Be sure that fruit pieces are very small and soft for a toddler. Avoid grapes, chunks of pineapple or melon. Instead, your toddler might enjoy canned fruit cocktail on his breakfast banana split!

Datos Nutricionales

Porción 1 banana split (396g)
Porciones 1

Cantidad Por Porción
Calorías 480 **Calorías de Grasa 30**
% Valor Diario*

Grasa Total 3g	5%
• Grasa Saturada 1.5g	7%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 430mg	18%
Carbohidrato Total 107g	36%
• Fibra Dietética 9g	38%
• Azúcares 58g	

Proteína 13g
Vitamina A 20% • Vitamina C 30%
Calcio 20% • Hierro 100%

*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 1 banana split (396g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 480 **Calories from Fat 30**
% Daily Value*

Total Fat 3g	5%
• Saturated Fat 1.5g	7%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 107g	36%
• Dietary Fiber 9g	38%
• Sugars 58g	

Protein 13g
Vitamin A 20% • Vitamin C 30%
Calcium 20% • Iron 100%

*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
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchara
- plato
- abridor de latas
- colador

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

Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- measuring spoons
- measuring cups
- spoon
- dish/Cereal bowl
- can opener
- strainer

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

Sugerencia del Cocinero

- Desayuno de Banana Split
- panecillo
- leche

Chef's Choice

- Breakfast Banana Split
- Muffin
- 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.