

Kids Cookin'



Helado en una Bolsa

¡Muévelo y sírvalo!

Ingredientes:

- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 a 2 cucharadas de fruta
- ½ taza de leche regular

Ingredientes Adicionales:

- ½ taza de sal en roca
- cubitos de hielo



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Abra una bolsa (de una pinta) con cierre, agregue el azúcar, la vainilla y la fruta. Selle la bolsa firmemente y mézclelo bien apretándola con los dedos.
2. Abra la bolsa y agréguele la leche. Saque el aire hacia afuera, ciérrela bien y mézclela bien.
3. Abra una bolsa (de un galón) con cierre, agregue la sal de roca y llénelo a la mitad con los cubitos de hielo.
4. Ponga la bolsa de una pinta adentro de la de un galón, séllela bien y mueva la bolsa de 5 a 10 minutos o hasta que el líquido se haya convertido en helado.



Consejos Útiles:

Asegúrese que las bolsas estén bien cerradas antes de comenzar a mezclar o ¡hará un desastre! Hay que mover el líquido bastante antes de que se convierta en helado. Las manos se ponen bien frías, así es que mientras está moviendo la bolsa sosténgala envuelta en una toalla o use guantes de cocina.

Tenga cuidado cuando saque la bolsa pequeña del helado de la bolsa grande. Lávela con cuidado para que no caiga ninguna sal de roca en el helado.



Consejos de Seguridad:

Pruebe diferentes frutas en su helado. Todas estas frutas sirven: las bananas maduras, las fresas, los arándanos, las frambuesas, los duraznos o las peras. Acuérdese de lavar las frutas antes de agregarlas a la mezcla del helado.

Ice Cream in a Bag

Shake it up and dish it out!

Ingredients:

- 1 tablespoon sugar
- ¼ teaspoon vanilla extract
- 1 to 2 tablespoons soft fruit
- ½ cup whole milk

Additional Ingredients:

- ½ cup rock salt
- ice cubes



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Open a pint zip-type bag, add sugar, vanilla and soft fruit. Seal bag tightly and mix well by squeezing with fingers.
2. Open bag and add milk. Squeeze out extra air, zip tightly and mix well.
3. Open a gallon zip-type bag, add rock salt and fill halfway with ice cubes.
4. Put pint bag inside gallon bag, seal well and shake bag for 5 to 10 minutes or until liquid has changed to ice cream.



Helpful Hints:

Make sure the bags are tightly closed before mixing or you'll have a mess! It takes lots of shaking and turning before the liquid turns to ice cream. Hands get really cold holding the bag, so either wrap it in a towel or use oven mitts to hold the bag while shaking.

Be careful when removing the small bag of ice cream from the larger bag. Rinse it off and be careful you don't get any rock salt in the ice cream.



Safety Tips: Try a variety of fruit in the ice cream. Ripe bananas, strawberries, blueberries, raspberries, peaches or pears all work well. Remember to wash fruit before adding to the ice cream mixture.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 bolsa (157g)	
Porciones 1	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 35
Calorías 130	
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
• Grasa Saturada 2.5g	11%
Colesterol 10mg	4%
Sodio 55mg	2%
Carbohidrato Total 20g	7%
• Fibra Dietética 0g	0%
• Azúcares 18g	
Proteína 4g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 10%	• Hierro 0%
*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 bag (157g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 2.5g	11%
Cholesterol 10mg	4%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 18g	
Protein 4g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 10%	• Iron 0%
*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

- bolsas de plástico con cierre, 2 tamaños
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- cuchillo
- tabla para cortar
- sal de roca
- cubos de hielo

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

Sugerencia del Cocinero

- Helado en una Bolsa
- fruta
- galleta

Kids' Tool Kit

- Zip-type bags, 2 sizes
- Measuring spoons
- Measuring cups
- Knife
- Cutting board
- Rock salt
- Ice cubes

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

Chef's Choice

- Ice Cream in a Bag
- Fruit
- Cookie

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.