

Mordidas Poderosas

¡Una merienda para la mochila!

Nivel: Medio

Hace: 18 barras



Equipo para Niños
vasija para mezclar grande
tazas de medidas
cuchara de medidas
bandeja de hornear de 9x9-pulgadas
espray de cocina
rayador
cuchara de madera
cuchillo

Sugerencia del Cocinero
Mordidas Poderosas
manzana fresca
botella de agua

Ingredients:

- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/3 taza puré de manzana
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 3/4 taza de zanahorias rayadas
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de avenas (rápidas o tradicional)
- 1/4 taza de nueces picadas, opcional
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 taza de pasas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados F. y rocíe un poco de espray de cocina en la bandeja de hornear de 9x9-pulgadas.
2. En una vasija grande, combine la azúcar morena, el puré de manzana, el huevo, la vainilla y las zanahorias.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mézclelos bien.
4. Coloque la mezcla sobre la bandeja que tiene lista.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que dore alrededor de las orillas. Déje refrescarse y corte en barras.



Consejos Útiles: Las Mordidas Poderosas son bajas en grasa y altas en ingredientes saludables. Hay frutas--el puré de manzanas y pasas; vegetales-- las zanahorias; y granos enteros--avena y trigo integral. Envuelva individualmente las Mordidas Poderosas para tener energía en todo el camino.

Cocinar es una lección de matemáticas en la cocina. ¿Cómo mide 3/4 taza de zanahorias? Use una medida de 1/4 de taza y 1/2 de taza. Revuelva la harina antes de ponerla en la taza de medir y nivelela para que tenga una medida correcta. Use una regla para medir las bandejas de hornear y encontrar una que mida 9-pulgadas cuadradas. Ésta receta hace 18 barras las cuales miden 3x2-pulgadas cada una. ¿Cómo cortará las barras en la bandeja? Seis barras de un lado por 3 barras en el otro lado harán 18.



Consejos de Seguridad: Igual de importante como es lavarse las manos antes de cocinar es el limpiar las mesas de cocina. La mejor forma para limpiar la mesa de cocina es poniendo una cucharadita de blanqueador en una botella de un cuarto de agua. Rocíe sobre la mesa de cocina y límpielo con un papel toalla y bote la toalla. Cambie diariamente el agua en la botella de rociar.

Rayar las zanahorias es una experiencia de cocina divertida para los niños pero también puede ser un "rayador de nudillos." La supervisión de un adulto y las instrucciones de "cómo hacerlo" son importantes para los niños.

Datos Nutricionales	
Porciones 1 barra (34g)	
Porciones 18	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 15
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 10mg	4%
Sodio 35mg	1%
Carbohidrato Total 17g	6%
• Fibra Dietética 2g	6%
• Azúcares 7g	
Proteína 2g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 4%
*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 calorías:	
	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	

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.