

Kids a Cookin'



Salsa de Frutas

¡Una buena forma de comer 5 en un día!


Ingredientes:


- 1 taza de fresas picadas
- 1 banana, picada
- 1 kiwi, pelado y picado
- 1 manzana, sin la parte del medio y picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela

Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Combine las frutas en una vasija para mezclar y agregue el jugo de limón.
2. Revuelva el azúcar, la nuez moscada y la canela. Mézclelo bien.
3. Refrigérela hasta que sea el tiempo de servirla.

 **Consejos Útiles:** El jugo de limón mantiene la fruta fresca y evita que las manzanas y las bananas picadas se oscurezcan. Si no tiene jugo de limón, trate de agregarle jugo de piña a la fruta en esta receta.

 **Consejos de Seguridad:** Lavar la fruta con agua fresca es importante para remover el sucio y los gérmenes. Es mejor que las fresas se laven justo antes de comerlas para evitar el moho. Y aunque pele el kiwi, es mejor lavarlo antes de cortarlo.

Fruit Salsa

A great way to get 5 a day!


Ingredients:


- 1 cup diced strawberries
- 1 banana, diced
- 1 kiwi, peeled and diced
- 1 apple, cored and diced
- 2 tablespoons lemon juice
- ¼ cup sugar
- ¼ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon cinnamon

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine fruits in a medium mixing bowl and add lemon juice.
2. Stir in sugar, nutmeg and cinnamon. Mix well.
3. Refrigerate until serving time.

 **Helpful Hints:** Lemon juice keeps fruit looking fresher and diced apples and bananas from turning brown. If you don't have lemon juice, try adding pineapple juice to the fruit in this recipe.

 **Safety Tips:** Washing fruit with fresh, running water is important to remove dirt and germs. It's best to wash strawberries just before eating so they don't mold. Even though you peel the kiwi, it's still important to wash it before cutting.

Cantidad Por Porción	
Calorías 120	Calorías de Grasa 5
	% Valor Diario*
Grasa Total 0.5g	1%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidrato Total 31g	10%
• Fibra Dietética 3g	14%
• Azúcares 26g	
Proteína 1g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 80%
Calcio 2%	• Hierro 2%

*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 120	Calories from Fat 5
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 26g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 80%
Calcium 2%	• Iron 2%

*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

- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- vasija para mezclar
- tabla de cortar
- cuchillo

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

Sugerencia del Cocinero

- Salsa de Frutas
- papitas de canela

Kids' Tool Kit

- Measuring cups
- Measuring spoons
- Mixing bowl
- Cutting board
- Knife

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

Chef's Choice

- Fruit Salsa
- Cinnamon Chips

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.