

# Kids Cookin'



## Carne Adobada

iBlandita y deliciosa para las fajitas!

### Ingredientes:

- 12 onzas de bistec de corte del cuarto trasero
- 1 diente de ajo, picado, o  $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Usando una tabla de cortar y un cuchillo filoso, corte la carne en forma de tiras, de  $\frac{1}{2}$  pulgada de ancho y de 2 a 3 pulgadas de largo.
2. En una vasija para mezclar mediana y de vidrio, combine el ajo, el jugo de limón, las 2 cucharadas de aceite vegetal, la sal y la pimienta.
3. Agregue las tiras de carne y revuelva hasta cubrir con la salsa de adobo. Cubra la vasija con un papel de plástico y refrigérela por unas 2 horas.
4. En un sartén mediano sobre el fuego medio-alto, caliente las 2 cucharadas de aceite de 1 a 2 minutos o hasta que esté caliente.
5. Cuele la salsa de adobo. Ponga la carne en el sartén, revuelva y cocine de 5 a 7 minutos o hasta que la carne esté completamente cocida.



**Consejos Útiles:** Puede ser que los niños necesiten ayuda para cortar y cocinar la carne en esta receta.

El ácido en la salsa de adobo ayuda a suavizar la carne. Si no tiene jugo de limón, trate de sustituirlo con jugo de tomate, lima o toronja, vinagre, yogurt, leche o crema de leche. Los adobos también le agregan sabor. Para más variedad, trate condimentos como la mejorana, el tomillo y el romero.

## Marinated Beef

Tender and tasty for fajitas!

### Ingredients:

- 12 ounces beef round steak
- 1 clove garlic, minced, or  $\frac{1}{4}$  teaspoon garlic powder
- 2 tablespoons lemon juice
- 4 tablespoons vegetable oil, divided
- $\frac{1}{2}$  teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$  teaspoon pepper



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Using a cutting board and sharp knife, cut round steak across the grain into thin strips, about  $\frac{1}{2}$  inch wide and 2 to 3 inches long.
2. In a medium glass mixing bowl, combine garlic, lemon juice, 2 tablespoons vegetable oil, salt and pepper.
3. Add beef strips and stir to coat with the marinade sauce. Cover bowl with plastic wrap and refrigerate about 2 hours.
4. In a medium skillet over medium-high heat, heat 2 tablespoons oil 1 to 2 minutes or until hot.
5. Drain marinade. Put beef in skillet, stir and cook 5 to 7 minutes or until meat is thoroughly browned.



**Helpful Hints:** Kids may need help cutting and cooking the meat in this recipe.

The acid in a marinade helps tenderize meat. If you don't have lemon juice, try substituting tomato, lime or grapefruit juice; vinegar; yogurt; milk; or buttermilk. Marinades also add flavor. Try adding herbs such as marjoram, thyme, and rosemary for more flavor variations.



**Consejos de Seguridad:** No deje que el aceite se ponga muy caliente. Acuérdesse que el aceite caliente puede saltar cuando se le añade los ingredientes.

Si quiere usar algo de adobo para rosear la carne mientras se está cocinando, ponga un poco de adobo a un lado antes de agregárselo a la carne cruda. El adobo que sobra de la carne cruda se debe botar, ya que contiene bacteria que puede enfermarlo.

Datos Nutricionales	
Porciones 3 onzas (108g)	
Porciones 4	
<b>Cantidad Por Porción</b>	
<b>Calorías 270</b>	<b>Calorías de Grasa 200</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 22g</b>	<b>34%</b>
• Grasa Saturada 4.5g 23%	
<b>Colesterol 50mg</b>	<b>17%</b>
<b>Sodio 330mg</b>	<b>14%</b>
<b>Carbohidrato Total 1g</b>	<b>0%</b>
• Fibra Dietética 0g 0%	
• Azúcares 0g	
<b>Proteína 18g</b>	
Vitamina A 0%	Vitamina C 4%
Calcio 0%	Hierro 10%
*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	

### Equipo para Niños

- tabla de cortar
- cuchillo afilado
- vasija mediana de vidrio
- papel de plástico
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- sartén grande
- cucharas grandes

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

### Sugerencia del Cocinero

- Carne Adobada
- tortilla de harina
- sofrito de cebollas y pimientos verdes
- salsa
- leche baja en grasa



**Safety Tip:** Don't let the oil get too hot. Remember hot oil may splatter when ingredients are added.

If you would like to use some of the marinade for basting the meat as it is cooking, set some of the marinade aside before adding it to the raw meat. The liquid left from marinating the meat should be discarded. It contains bacteria from the raw meat that can make you sick.

### Nutrition Facts

Serving Size 3 ounces (108g)	
Servings Per Container 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 270</b>	<b>Calories from Fat 200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 22g</b>	<b>34%</b>
Saturated Fat 4.5g <b>23%</b>	
<b>Cholesterol 50mg</b>	<b>17%</b>
<b>Sodium 330mg</b>	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate 1g</b>	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0g <b>0%</b>	
Sugars 0g	
<b>Protein 18g</b>	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 0%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calorías: 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	

### Kids' Tool Kit

- cutting board
- sharp knife
- medium glass bowl
- plastic wrap
- measuring spoons
- measuring cups
- large skillet
- large spoons

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

### Chef's Choice

- Marinated Beef
- Flour tortilla
- Sautéed onions and green peppers
- Salsa
- 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](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto: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.