

Kids Cookin'



Carne de Barbacoa

¡Carne suavecita, lista para emparedados!

Ingredientes:

- 1 ½ - 2 libras de pierna de res
- 1 cebolla
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre
- ¾ taza de salsa de barbacoa
- 6 a 8 panes de hamburguesa



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Rocíe un poco de espray de cocina en la olla eléctrica para guisos de cocimiento lento.
2. Ponga la carne para asar en el centro de la olla y vuélvase a lavar las manos con agua y jabón.
3. Pele, lave y corte la cebolla. Agregue la cebolla, el agua y el vinagre alrededor de la carne en la olla.
4. Cubra la olla y cocine a fuego lento por aproximadamente 8 a 10 horas o hasta que la carne llegue a tener la temperatura interna de 160 grados.
5. Saque la carne de la olla, córtela la grasa y deshílache o corte la carne en pedazos pequeños. Póngala en una vasija mediana.
6. Eche la salsa de barbacoa sobre los pedacitos de carne y mézclela bien.
7. Ponga ½ taza de carne sobre cada pan.

Opcional: lechuga, pepinillos o pimientos en el emparedado.



Consejos Útiles: Un adulto necesita supervisar a los niños cuando preparen esta receta.

Agrégueme salsa de barbacoa a la carne asada y verá que fácil es hacer los emparedados. Cuando saque la carne de la olla, debe dejar que la carne se enfríe por unos minutos antes de cortarla en pedazos. Use dos tenedores para deshílachar o desmenuzar la carne.

Trate de servir la carne de barbacoa en un pan pita, sobre una pizza o enróllela en una tortilla. También puede poner la carne en el refrigerador, rebanarla y hacer emparedados de carne asada con pan integral.

BBQ Beef in a Slow Cooker

Tender, pulled beef for sandwiches!

Ingredientes:

- 1 ½- to 2- pound beef round roast
- 1 onion
- 1 cup water
- 2 tablespoons vinegar
- ¾ cup barbecue sauce
- 6 to 8 hamburger buns



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Lightly coat slow cooker with cooking spray.
2. Place beef round roast in center of slow cooker and re-wash hands with soap and water.
3. Peel, wash and chop onion. Add onion, water and vinegar around meat in slow cooker.
4. Cover slow cooker and cook on low temperature setting for approximately 8 to 10 hours or until beef reaches an internal temperature of 160 degrees.
5. Remove beef from the slow cooker, trim fat and pull or cut meat into small pieces. Place in a medium bowl.
6. Pour barbecue sauce over pulled beef and mix well.
7. Place about ½ cup beef on each bun.

Optional: lettuce, pickles or peppers on sandwich



Helpful Hints: Kids may need adult supervision preparing this recipe.

Adding barbecue sauce to cooked roast is an easy way to make quick barbecued sandwiches. When you take the meat from the slow cooker, you may need to let the roast cool just a few minutes before you pull it apart. Use two forks to pull or shred the meat.

Try serving the barbecued meat in a pita, on a pizza or roll it up in a tortilla. Or chill the meat in the fridge, slice it and make roast beef sandwiches on whole wheat bread.



Consejos de Seguridad: Si está usando la carne del congelador, acuérdesese de descongelarla en el refrigerador, en una bolsa bajo agua fría o en el microondas antes de ponerla en la olla eléctrica para guisos de cocimiento lento. Quizás necesite planear con anticipación si el asado es de más de 2 libras. Un asado de este tamaño puede tomar hasta dos días para descongelarse en el refrigerador. Sólo acuérdesese descongelar la carne antes de cocinarla.

Si la carne está fresca, manténgala en el refrigerador a 40 grados no más de 3 a 5 días antes de cocinarla.

| Datos Nutricionales | |
|--|-------------------------------|
| Porciones: 1/2 taza de carne (309g) Porciones 8 | |
| Cantidad Por Porción | |
| Calorías 510 | Calorías de Grasa 210 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 24g | 37% |
| • Grasa Saturada 9g | 43% |
| Colesterol 95mg | 32% |
| Sodio 660mg | 27% |
| Carbohidrato Total 35g | 12% |
| • Fibra Dietética 2g | 9% |
| • Azúcares 9g | |
| Proteína 36g | |
| Vitamina A 6% | • Vitamina C 6% |
| Calcio 10% | • Hierro 30% |
| *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 |



Safety Tip: If you're using beef from the freezer, remember to thaw it in the refrigerator, in a bag under cold running water or in the microwave oven before placing it in the slow cooker. You may need to plan ahead if the roast is more than 2 pounds. A roast this size could take up to two days to defrost in the refrigerator. Just remember to thaw the meat before cooking.

If the meat is fresh, keep it in the refrigerator at 40 degrees no longer than 3 to 5 days before cooking.

Nutrition Facts

| Serving Size 1/2 cup beef (309g) Servings Per Container 8 | |
|--|------------------------------|
| Amount Per Serving | |
| Calories 510 | Calories from Fat 210 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 24g | 37% |
| Saturated Fat 9g | 43% |
| Cholesterol 95mg | 32% |
| Sodium 660mg | 27% |
| Total Carbohydrate 35g | 12% |
| Dietary Fiber 2g | 9% |
| Sugars 9g | |
| Protein 36g | |
| Vitamin A 6% | • Vitamin C 6% |
| Calcium 10% | • Iron 30% |
| *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

- tabla de cortar
- cuchillo afilado
- olla eléctrica para guisos de cocimiento lento
- vasija mediana
- cuchara grande
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- tenedor

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

Sugerencia del Cocinero

- Emparedados de Carne de Barbacoa
- ensalada de papas
- fruta fresca o enlatada
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- cutting board
- sharp knife
- slow cooker
- medium bowl
- large spoon
- measuring spoons
- measuring cups
- fork

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

Chef's Choice

- Barbecued Roast Beef Sandwiches
- Potato salad
- Fresh or canned fruit
- 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 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.