

Kids Cookin'



Combo de Fruta y Salsa

¿Es una ensalada o un postre?


Ingredientes:


- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de maizena
- 1 taza de jugo de piña
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita cáscara de limón
- 1 taza de piña enlatada aplastada
- 1 taza de rebanadas de banana
- 1 taza de rebanadas de kiwi
- 1 taza de uvas, córtelas a la mitad

Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Combine el azúcar y la maizena en un sartén mediano. Agregue el jugo de piña, el jugo de limón y la cáscara de limón.
2. Cocine, revolviéndolo constantemente, sobre el fuego medio alto hasta que la mezcla llegue a hervir. Baje el fuego y cocine por 2 minutos o hasta que se ponga un poco espesa. Enfríela un poco. La salsa se puede servir caliente o fría.
3. Con una cuchara agregue la fruta sobre los platos individuales. Use otra cuchara para poner la salsa sobre la fruta y servirla.

 **Consejos Útiles:** Es importante estar revolviendo la salsa de la fruta para mantenerla suave y evitar que se pegue en el fondo del sartén. La salsa se espesará mientras se cocina y se enfría.

 **Consejos de Seguridad:** La seguridad en la comida comienza con lo siguiente: lávese las manos antes de preparar la comida, lave las latas antes de abrirlas, lave las frutas frescas antes de cortarlas y use una tabla de cortar y un cuchillo limpio. ¡La seguridad de la comida empieza con usted!

Fruit Combo and Sauce

Is it a salad or dessert?


Ingredients:


- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons cornstarch
- 1 cup pineapple juice
- 2 teaspoons lemon juice
- 1/4 teaspoon lemon peel
- 1 cup canned pineapple tidbits
- 1 cup banana slices
- 1 cup kiwi slices
- 1 cup grapes, cut in half

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine sugar and cornstarch in medium saucepan. Add pineapple juice, lemon juice and lemon peel.
2. Cook, stirring constantly, over medium-high heat until mixture comes to a boil. Reduce heat to low and cook 2 minutes or until slightly thickened. Cool slightly. Sauce can be served warm or chilled.
3. Combine fruit and spoon into individual dishes. Spoon sauce over fruit and serve.

 **Helpful Hints:** It's important to keep stirring the fruit sauce to keep it smooth and so it won't scorch on the bottom of the pan. The sauce will thicken as it cooks and as it cools.

 **Safety Tip:** Food safety begins with washing your hands before food prep, washing can lids before opening, washing fresh fruit before cutting and using a clean cutting board and knife. Food safety begins with you!

Datos Nutricionales
 Porciones: 1 taza (256g)
 Porciones 4

Cantidad Por Porción	Calorías 170	Calorías de Grasa 5
	% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%	
• Grasa Saturada 0g	0%	
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 0mg	0%	
Carbohidrato Total 44g	15%	
• Fibra Dietética 3g	14%	
• Azúcares 38g		
Proteína 2g		
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 110%
Calcio 4%	•	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 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 cup (256g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving	Calories 170	Calories from Fat 5
	% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%	
Saturated Fat 0g	0%	
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 0mg	0%	
Total Carbohydrate 44g	15%	
Dietary Fiber 3g	14%	
Sugars 38g		
Protein 2g		
Vitamin A 2%	•	Vitamin C 110%
Calcium 4%	•	Iron 4%

*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
- sartén
- cuchara de madera
- abridor de lata
- cuchillo
- tabla de cortar

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

Sugerencia del Cocinero

- Combo de Fruta y Salsa
- galletas de canela "Graham"
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Measuring cups
- Measuring spoons
- Mixing bowl
- Saucepan
- Wooden spoon
- Can opener
- Knife
- Cutting board

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

Chef's Choice

- Fruit Combo and Sauce
- Cinnamon graham cracker
- 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.