

Kids a Cookin'



Emparedados de Pollo Caliente

"Comida Rápida" hecha en casa.


Ingredientes:


- 1 taza de pollo o pavo cocido, picado
- 1 taza de apio picado
- ½ taza de queso Cheddar rayado
- 1 cucharadita de cebolla seca picadita
- ½ taza de aderezo bajo en grasas
- 6 panes de hamburguesa

Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Mezcle todos los ingredientes juntos.
3. Divídalos igualmente y póngalos sobre el pan; colóquelos en una bandeja para hornear.
4. Horneé por 12-15 minutos o hasta que el relleno del emparedado esté caliente y el queso se derrita. Si el pan se dora mucho, cubra los panes con aluminio durante los últimos 5 minutos que los hornea.

 **Consejos Útiles:** Estos emparedados son excelentes para usar con el pollo o pavo que sobre, y es más barato que si compra las latas de carne de pollo. Los ingredientes del relleno se pueden mezclar con tiempo, luego se lo añade a los panes y los hornéa al momento de la comida. También puede ahorrar dinero si compra panes viejos para esta receta - recuerde que va a "tostar" el pan de cualquier forma. Si no tiene panes de hamburguesa, con los panes de perros calientes podrá hacer emparedados delgados.

 **Consejos de Seguridad:** Si usted tiene emparedados que le sobran después de la comida, recuerde ponerlos en el refrigerador tan pronto como termine de comer. Manténgalos donde los pueda ver en el refrigerador y úselos dentro de dos o tres días.

Hot Chicken Sandwiches

"Fast food" made at home.


Ingredientes:


- 1 cup cooked, chopped chicken or turkey
- 1 cup diced celery
- ½ cup shredded cheddar cheese
- 1 teaspoon minced dry onion
- ½ cup lowfat salad dressing
- 6 hamburger buns

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix all filling ingredients together.
3. Divide evenly and spread on buns; place on baking sheet.
4. Bake for 12-15 minutes or until sandwich filling is hot and cheese melts. Cover buns with foil the last 5 minutes of baking if bread becomes too brown.

 **Helpful Hints:** These sandwiches are a great way to use leftover chicken or turkey which is much less expensive than buying cans of chicken meat. The filling ingredients can be made ahead of time, then added to buns and baked at mealtime. You can also save money if you buy day-old buns for this recipe - you are going to "toast" the bread anyway. If you don't have hamburger buns, hot dog buns make a great skinny sandwich!

 **Safety Tip:** If you have sandwiches left after the meal, remember to get those into the refrigerator just as soon as you are done eating. Keep leftovers where you will see them in the refrigerator and use within two or three days.

Cantidad Por Porción	
Calorías 240	Calorías de Grasas 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
• Grasa Saturada 3g	16%
Colesterol 35mg	11%
Sodio 480mg	20%
Carbohidrato Total 27g	9%
• Fibra Dietética 1g	6%
• Azúcar 5g	
Proteína 13g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 10%	• Hierro 8%

*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:
Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
• Saturated Fat 3g	16%
Cholesterol 35mg	11%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 27g	9%
• Dietary Fiber 1g	6%
• Sugars 5g	
Protein 13g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 10%	• Iron 8%

*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	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- bandeja para hornear
- tabla para cortar
- cuchillo
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- espátula plástica

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

Sugerencia del Cocinero

- Emparedado de Pollo Caliente
- rebanadas de naranja
- ejotes, habichuelas verdes, vainitas
- leche

Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- baking sheet
- cutting board
- knife
- measuring cups
- measuring spoons
- rubber spatula

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

Chef's Choice

- Hot Chicken Sandwich
- Orange slices
- Green beans
- 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

Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. El Programa de Estampillas de Alimentos del (USDA) a través de un contrato provisto por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) es el auspiciador de este material. El Programa de Estampillas de Alimentos provee asistencia de nutrición a personas de bajos recursos. Para más información, comuníquese con su oficina local de (SRS) o llame al 1-800-221-5689.

This institution is an equal opportunity employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutritional assistance to people with low income. To find more contact your local SRS office or call 1-800-221-5659.