

# Kids *a* Cookin'



## Almohadas de Vegetales

¡Este relleno es verde y naranja! ¡Uy!

### Ingredientes:

- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria, pelada
- ½ pimiento verde
- 2 cucharadas de aderezo ranchero
- 1 rebanada de pan pita



### Procedimiento:

**Acuérdese lavarse las manos.**

1. Lave los vegetales y píquelos en pedazos pequeños.
2. Combine los vegetales en una vasija pequeña y agregue el aderezo.
3. Corte el pan pita en dos mitades en forma de luna y abra la bolsa del pan pita. Meta los vegetales dentro de cada bolsa.



**Consejos Útiles:** Para tener más variedad, puede picar otros vegetales como el brócoli, el coliflor o la cebolla para el relleno del emparedado. Si está sirviendo esto a la hora del almuerzo, incluya algo de jamón o pavo picado con los vegetales para tener una comida aún más nutritiva.



**Consejo de Seguridad:** Use los cuchillos cuidadosamente. Un adulto necesita supervisar a los niños cuando pican los vegetales con un cuchillo afilado. Los niños pequeños pueden ayudar a pelar las zanahorias y lavar los vegetales.

## Veggie Pillows

This stuffing is green and orange! Yikes!

### Ingredients:

- 1 celery stalk
- 1 carrot, peeled
- ½ green pepper
- 2 tablespoons ranch-style salad dressing
- 1 slice pita bread



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Wash vegetables and chop into small pieces.
2. Combine vegetables in a small bowl and add dressing.
3. Cut pita bread into two half-moon shapes and open pita pocket. Stuff veggies into each pocket.



**Helpful Hints:** For variety, try adding other chopped vegetables—broccoli, cauliflower or onion—to the sandwich filling. If you're serving these at lunchtime, stuff some chopped ham or turkey in with the vegetables for an even more nutritious meal.



**Safety Tip:** Use knives carefully. Adult supervision is a must when chopping vegetables with a sharp knife. Younger kids can help by peeling carrots and washing vegetables.

Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 160	<b>Calorías de Grasa</b> 40
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 4.5g	7%
• Grasa Saturada 1g	4%
<b>Colesterol</b> 5mg	1%
<b>Sodio</b> 310mg	13%
<b>Carbohidrato Total</b> 26g	9%
• Fibra Dietética 3g	11%
• Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina A 210%	• Vitamina C 70%
Calcio 4%	• Hierro 6%

\*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	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 40
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	4%
<b>Cholesterol</b> 5mg	1%
<b>Sodium</b> 310mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin A 210%	• Vitamin C 70%
Calcium 4%	• Iron 6%

\*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

- cuchillo
- pelador
- tabla de cortar
- cucharas de medidas
- vasija pequeña
- cuchara

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

### Kids' Tool Kit

- Knife
- Peeler
- Cutting board
- Measuring spoons
- Small bowl
- Spoon

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

### Sugerencia del Cocinero

- Almohada de Vegetales
- uvas
- pedacitos de queso
- leche baja en grasa

### Chef's Choice

- Veggie Pillow
- Crunchy grapes
- Cheese stick
- 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.