

Kids Cookin'



Cacerola de Vegetales

¡Muy colorida con maíz y guisantes verdes!

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de guisantes verdes (ejotes), colados
- 1 lata de 15 onzas de maíz, colados
- ½ taza de queso Cheddar rayado bajo en grasa
- ¼ taza de cebollas picadas
- ½ taza de crema agria baja en grasa
- 1 lata de 10.5 onzas de sopa de crema de apio
- 30 galletas de mantequilla (Ritz, Town House, etc.) aplastadas
- 2 cucharadas de margarina, derretida



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Échele spray de cocina al plato de hornear de dos cuartos. Ponga en capas en el plato los guisantes verdes y el maíz.
3. En una vasija para mezclar pequeña, combine el queso, la cebolla, la crema agria y la sopa. Échelo sobre los vegetales.
4. En una vasija pequeña, combine las galletas aplastadas y la margarina. Riegue la mezcla encima.
5. Horneé de 30 a 40 minutos.



Consejos Útiles: Esta cacerola tiene cuatro capas fáciles: los guisantes verdes, el maíz, la salsa y las galletas encima. Deje que los niños cuenten las capas mientras hacen la cacerola.

Use un colador para colar bien los guisantes verdes y el maíz antes de ponerlos en el plato de hornear.

Es un trabajo divertido usar un rodillo para aplastar las galletas. ¡Ponga las galletas en una bolsa de plástico y deje que los niños se diviertan aplastándolas!



Consejos de Seguridad: ¡Acuérdese de los cuatro consejos de seguridad en la comida antes de comenzar a cocinar y todos comienzan con la limpieza! Lávese las manos, limpie las mesas, limpie las tapas de las latas y limpie el abridor de lata.

Veggie Good Casserole

Colorful with green beans and corn!

Ingredients:

- 1 can (15-ounce) green beans, drained
- 1 can (15-ounce) corn, drained
- ½ cup shredded low fat cheddar cheese
- ¼ cup diced onion
- ½ cup nonfat sour cream
- 1 can (10.5-ounce) cream of celery soup
- 30 buttery crackers (Ritz, Town House, etc.) crushed
- 2 tablespoons margarine, melted



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Spray 2-quart baking dish with cooking spray. Layer green beans and corn in dish.
3. In small mixing bowl, combine cheese, onion, sour cream and soup. Spread over vegetables.
4. In small bowl, combine cracker crumbs and margarine. Sprinkle mixture on top.
5. Bake 30 to 40 minutes.



Helpful Hints: This casserole has four easy layers: green beans, corn, sauce and crackers on top. Let kids count the layers as they assemble the casserole.

Use a colander to drain the green beans and corn really well before placing in baking dish.

A rolling pin makes crushing the crackers a fun job. Place the crackers in a plastic bag and let kids roll away!



Safety Tips: Remember four food safety tips before you start cooking and they all start with clean! Clean hands, clean countertops, clean can lids and a clean can opener.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (157g)	
Porciones 12	
Cantidad Por Porción	
Calorías 280	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
• Grasa Saturada 2.5g	13%
Colesterol 5mg	1%
Sodio 610mg	26%
Carbohidrato Total 37g	12%
• Fibra Dietética 2g	9%
• Azúcares 6g	
Proteína 6g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 6%
Calcio 10%	• 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	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (157g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 2.5g	13%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 610mg	26%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 6g	
Protein 6g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 6%
Calcium 10%	• 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:	
	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

- abridor de lata
- cuchillo
- tabla para cortar
- colador
- rodillo
- tazas de medidas
- plato de hornear
- espray de cocina
- vasijas para mezclar
- espátula plástica
- agarradores de olla

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

Sugerencia del Cocinero

- Cacerola de Vegetales
- rebanada de jamón
- rebanadas de manzanas
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Can opener
- Knife
- Cutting board
- Colander
- Rolling pin
- Measuring cups
- Baking dish
- Cooking spray
- Mixing bowls
- Rubber spatula
- Hot pads or oven mitt

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

Chef's Choice

- Veggie Good Casserole
- Ham slice
- Apple slices
- 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

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.