

Kids *a* Cookin'



Tres Frijoles Horneados

¡Un nuevo giro para los frijoles horneados!

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles *Great Northern*, colados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles con carne de cerdo.
- 1 lata de 15 onzas de frijoles (en forma de riñones) claros u oscuros, colados
- 1/2 taza de catsup
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de cebolla picada



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Combine todos los ingredientes en un plato de hornear grande previamente roseado con el espray de cocina.
3. Hornéelo descubierto de 30 a 40 minutos, revolviéndolo dos veces mientras se hornea.



Consejos Útiles: ¡Pruebe los frijoles picosos en lugar de los frijoles con carne de cerdo para tener un plato diferente! O agregue la carne molida o el jamón para un plato que los niños disfrutarán.

La mayoría de las latas de frijoles de 15 onzas son igual a 1 3/4 tazas de frijoles cocidos. Los frijoles cocidos se congelan bien, así es que cocine un grupo y congele la mitad de la receta para después.



Consejos de Seguridad: Acuérdese lavar la tapa de la lata antes de abrirla para quitarle el sucio y los gérmenes. Mantener el abridor de lata limpio es otro consejo de seguridad que les debe enseñar a los niños. Los gérmenes y la bacteria pueden esconderse en la navaja del abridor y pudiera enfermarlo.

Use los agarradores de olla secos cuando está sosteniendo algo caliente. Mantenga los agarradores de olla a la mano para que los niños aprendan a usarlos antes de agarrar un plato caliente.

Three Bean Bake

A new twist to baked beans!

Ingredients:

- 1 (15-ounce) can *Great Northern* beans, drained
- 1 (15-ounce) can pork and beans
- 1 (15-ounce) can light or dark kidney beans, drained
- 1/2 cup ketchup
- 1/2 cup brown sugar
- 1 tablespoon minced onion



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Combine all ingredients in large baking dish that has been sprayed with cooking spray.
3. Bake uncovered 30 to 40 minutes, stirring twice during baking.



Helpful Hints: Try spicy chili beans instead of pork and beans for a dish with even more zip! Or add cooked ground beef or ham for a main dish kids will gobble up.

Most 15-ounce cans of beans equal about 1 3/4 cups cooked beans. Cooked beans freeze well, so cook up a batch and freeze half of the recipe for later.



Safety Tips: Remember to wash the top of can lids before opening to remove dirt and germs. Keeping the can opener clean is another important safety tip to teach kids. Germs and bacteria can hide on the blade and could make you sick.

Use dry hot pads or oven mitts when handling anything hot. Keep hot pads handy so kids get in the habit of grabbing them before the hot dish.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/2 taza (147g)	
Porciones 10	
Cantidad Por Porción	Calorías 170
	Calorías de Grasa 10
	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	2%
• Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 5mg	1%
Sodio 440mg	18%
Carbohidrato Total 34g	11%
• Fibra Dietética 9g	34%
• Azúcares 10g	
Proteína 8g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 6%
Calcio 4%	• 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:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (147g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 440mg	18%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 9g	34%
Sugars 10g	
Protein 8g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 6%
Calcium 4%	• 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	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

- plato para hornear grande
- espray de cocina
- abridor de lata
- cuchara de madera
- tazas de medidas

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

Sugerencia del Cocinero

- Tres Frijoles Horneados
- hamburguesa
- medio durazno
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Large baking dish
- Cooking spray
- Can opener
- Wooden spoon
- Measuring cups

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

Chef's Choice

- Three Bean Bake
- Hamburger
- Peach half
- 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.