



Kids in the Kitchen



Healthy Recipes & Cooking Tips for Families

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Updated Jan 2018

Recetas Saludables y Consejos de Cocina para las Familias



Niños en la Cocina



Welcome!

This recipe book is full of kid-tested recipes that are fun and healthy for the whole family.

How to get started

- ◇ Always start by washing your hands in warm, soapy water. A good way to know if you are washing them long enough is to sing *Happy Birthday* two times and then rinse.
- ◇ Read the recipe all the way through and gather up all the ingredients you need before you start.
- ◇ Rinse all fresh fruits and vegetables under cool water before using them in a recipe. This will wash off any harmful germs.
- ◇ Measure out each ingredient with a measuring cup or a measuring spoon.
- ◇ Always ask an adult to help you when using a knife, blender, oven or stove. Steps that require an adult helper are printed in **bold** type.
- ◇ Don't forget to clean up your cooking area when you're done!

Parents: If you have any questions about nutrition or healthy cooking, call URI Community Nutrition Education at 1-877-FOOD-URI.



Padres: Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición o la cocina saludable, llame a Educación Nutricional en la Comunidad de URI al 1-877-FOOD-URI.

- ◇ Siempre empieza al lavar^{te} las manos con agua caliente y jabón. Una buena manera de saber si las estás lavando por bastante tiempo es cantar *Feliz cumpleaños* dos veces y luego enjuagarlas.
- ◇ Lee la receta hasta final y recoge todos los ingredientes que necesitas antes de comenzar.
- ◇ Lava todas las frutas y verduras frescas debajo de agua fresca antes de usarlas en una receta. Esto eliminará los gérmenes dañinos.
- ◇ Mide cada ingrediente con una taza o cuchara de medir.
- ◇ Siempre pide ayuda de un adulto cuando usas el cuchillo, la licuadora, el horno o la estufa. Los pasos que requieren un adulto tienen las letras en **negrita**.
- ◇ No te olvides de limpiar tu área de cocinar cuando termines.

Cómo Empezar

Este libro de recetas está hecho para los niños, y tiene recetas divertidas y saludables para toda la familia.

¡Bienvenidos!

Bocaditos de Huevo y Verdura

Adulto necesario? Si

Receta para 7 bocaditos

Ingredientes

Acetite vegetal o acetite en aerosol

2 tazas verduras frescas, congeladas o enlatadas* (brócoli,

calabacín, papa cocida o pimiento son buenos)

6 huevos

½ cucharadita sal

½ cucharadita pimienta negra

½ cucharadita ajo en polvo

½ taza queso cheddar rallado

Preparación

1. Precalienta el horno a 350°F. Pon un poco de acetite en los

huecos en un molde para muffins.

2. **Si las verduras no son cortadas, córtalas en pedacitos.** Pon

las verduras cortadas en 7 huecos del molde.

3. Casca los huevos en un tazón y bátelos con batidor. Mezcla

con sal, pimienta, ajo y queso.

4. Pon la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el

molde. **Pon el molde en el horno.** Hornea 25 minutos. **Saca**

el molde el horno. Déjalos refrescar antes de comer.

*Si usas verduras de lata, enjuágalas antes de añadirlas a la receta.



Veggie Egg Bites

Makes 7 egg bites

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

Vegetable oil or spray

2 cups fresh, frozen or canned* vegetables (broccoli, zucchini, cooked potatoes or peppers are good)

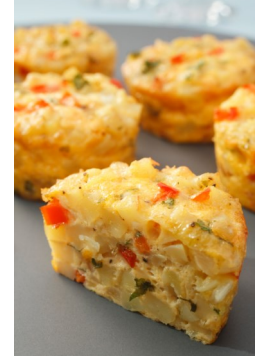
6 eggs

½ teaspoon salt

½ teaspoon black pepper

½ teaspoon garlic powder

½ cup shredded cheddar cheese



Directions

1. Preheat the oven to 350°F. Rub or spray a little bit of oil in the holes of a muffin pan.
2. **If the vegetables are not already chopped, cut them into small pieces.** Put the chopped vegetables in 7 holes of the muffin pan.
3. Crack the eggs into a large bowl and beat them with a whisk. Mix in the salt, pepper, garlic powder, and cheese.
4. Pour egg and cheese mixture over vegetables in the holes of the muffin pan. **Place the pan in the oven.** Bake 25 minutes. **Take the pan out of the oven.** Let cool before eating.



*If you use canned vegetables, make sure to rinse & drain them first.

PB Banana Bites

Makes 1 serving

Adult Helper Needed? No

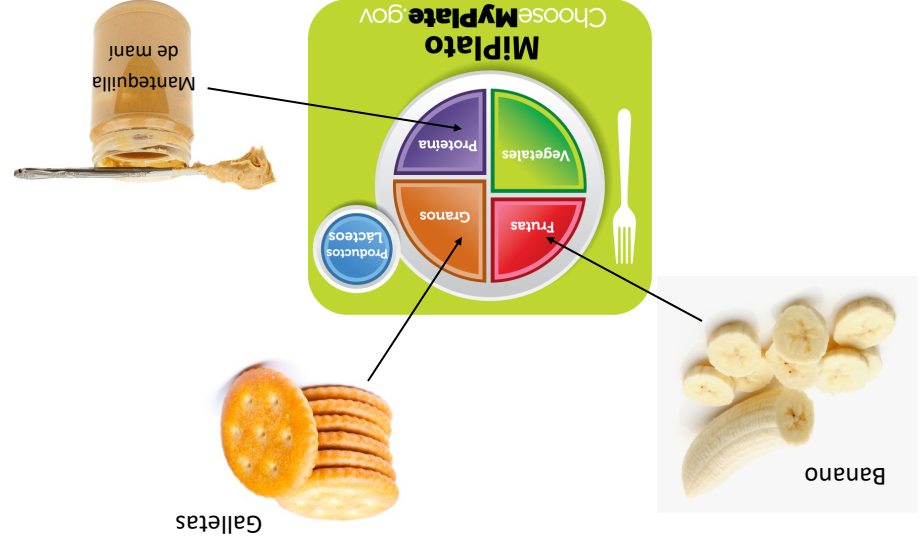
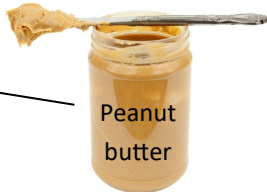
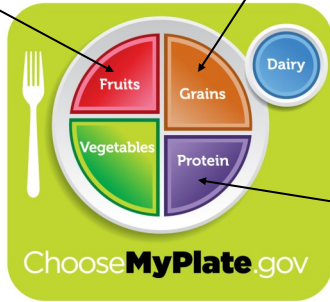
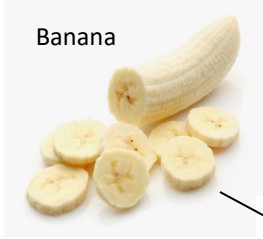
Ingredients

- 4-6 whole grain crackers
- 1 tablespoon peanut butter
- ½ banana

Directions

- Using a butter knife, spread a thin layer of peanut butter on each cracker.
- Using the butter knife, cut the banana into slices.
- Place 1 slice of banana on top of each cracker. Serve with a glass of low fat milk.

A healthy breakfast has at least 3 food groups.
How many food groups does this recipe have?
Three!



Un desayuno saludable tiene al menos 3 grupos alimenticios. ¿Cuántos grupos tiene esta receta?
¡Tres!

- Usando un cuchillo para untar, cubre cada galleta con un poquito de mantequilla de maní.
- Usando el cuchillo para untar, corta el banana en rodajas.
- Pon 1 rodaja de banana por encima de cada galleta. Sirve con un vaso de leche baja en grasa.

Preparación

- ½ banana
- 1 cucharada mantequilla de maní
- 4-6 galletas integrales

Ingredientes

Receta para 1 porción

Adulto necesario? No

Bocados de PB y Banano

! Cambia los condimentos del panqueque! Prueba yogurt bajo en grasa, puré de manzana o mantequilla de maní en lugar de sirope.

Whole Wheat Pancakes



Makes 8 pancakes

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

¾ cup whole wheat flour	1 egg
1 tablespoon sugar	1 cup 1% or skim milk
1 teaspoon baking powder	½ cup blueberries or 1 banana, sliced
¼ teaspoon salt	Non-stick cooking spray

Directions

1. In a large bowl, mix together flour, sugar, baking powder, and salt. Set aside.
2. Crack the egg into a medium-sized bowl, then add the milk. Whisk egg mixture until well blended.
3. Add the flour mixture to the egg mixture. Mix gently until both mixtures are blended together.
4. Spray a skillet with non-stick cooking spray. **Place skillet over medium heat on the stove.**
5. Using a ¼ cup for each pancake, spoon the batter into the pan. Sprinkle some blueberries or banana slices on top of each pancake.
6. Let pancakes cook until small bubbles appear on top, then **flip them over with a spatula.** Let cook for another few minutes until the pancakes are light brown on the other side.
7. **Remove pancakes from skillet and serve on plates.**

Switch up your pancake toppings! Try low fat yogurt, applesauce, or peanut butter instead of syrup.



Panqueques Integrales

Receta para 8 panqueques

Adulto necesario? Sí

Preparación

1. En un tazón grande, mezcla la harina, azúcar, levadura y sal. Déjalo al lado.

2. Casca el huevo en un tazón de tamaño mediano y luego

añade la leche. Bate hasta bien mezclado.

3. Añade la harina a la mezcla de huevo. Mezcle ligeramente

hasta que las dos mezclas estén incorporadas.

4. Aceita un sartén con aceite en aerosol. **Pon el sartén sobre**

fuego medio en la estufa.

5. Usando ¼ taza para cada panqueque, pon la masa en el

sartén. Pon algunos arándanos o rodajas de banana por

encima de cada panqueque.

6. Deja los panqueques cocer hasta que veas unas burbujas,

luego **dalos la vuelta con una espátula.** Cocina por unos

minutos más, hasta que los panqueques estén bronceados.

7. **Quita los panqueques del sartén y sírvelos en platos.**

¾ taza harina de trigo integral	1 huevo
1 cucharada azúcar	1 taza leche 1% o sin grasa
1 cucharadita levadura en polvo	½ taza arándanos o 1 banana en rodajas
¼ cucharadita sal	Acetate en aerosol

Curly Kale Slaw

Makes 8-10 servings (1 cup each)

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

- 8 large kale leaves, washed
- ½ small red onion
- 2 tablespoons lemon juice
(or juice from half of a lemon)
- 1 teaspoon minced garlic (1 clove)
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons parmesan cheese
- ½ cup chopped walnuts (optional)



Directions

1. Hold each kale stem with one hand. With your other hand, gently pull down along the kale stem and remove the kale leaves. Throw away the stems.
2. Stack and gather the leaves on a cutting board. **Slice the kale into small strips. Chop the onion into small pieces.**
3. Mix the lemon, garlic, olive oil, and salt in a large bowl. Add kale and onions, and mix together.
4. Sprinkle with parmesan cheese and walnuts, if desired. Enjoy!

Kale is a super food that helps keep you healthy. Make sure to eat at least 2 cups of veggies every day!

Col rizada es un super alimento que ayuda a mantenerse sano. ¡Asegúrate de comer al menos 2 tazas de verduras cada día!



Receta para 8-10 porciones (de 1 taza) Adulto necesario? Sí

Ensalada de Col Rizada

Ingredientes

- 8 hojas de col rizada, lavadas
- ½ cebolla roja pequeña
- 2 cucharadas jugo de limón (o jugo de medio limón)
- 1 cucharadita ajo picado (1 diente)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 2 cucharadas queso parmesano
- ½ taza nueces picadas (opcionales)

Preparación

1. Ten cada hoja de col rizada en una mano. Con la otra mano, hala del tallo para sacar las hojas. Tira los tallos a la basura.
2. Junta las hojas en una tabla de cortar. **Corta la col rizada en tiras. Corta la cebolla en pedacitos.**
3. Mezcla el limón, ajo, aceite de oliva y sal en un tazón grande. Añade la col rizada y cebolla y mezcla bien.
4. Rocía la ensalada con el queso parmesano y los nueces si deseas. ¡Buen provecho!

Salsa Tropical es una receta sabrosa que incluye una mezcla de frutas y verduras. Es dulce y saludable, y va bien con tortillas.



1. Escurre todo el líquido de las latas de durazno y piña. Enjuaga la lata de frijoles.
2. **Corta los duraznos, pepino, cebolla y cilantro en pedacitos.**
3. En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes.
4. Sirve con totopos horneados o por encima de una quesadilla.

Preparación

1 lata (15 onzas) duraznos en jugo
 1 lata (20 onzas) pedacitos de piña
 1 lata (15 onzas) frijoles negros
 1 pepino pequeño (1 taza cortada)
 ½ cebolla roja pequeña (½ taza picada)
 ¼ taza cilantro fresco
 2 cucharadas jugo de lima (jugo de 1 lima)

Ingredientes

Receta para 12 porciones (de ½ taza) **Adulto necesario? Sí**

Salsa Tropical

Tropical Salsa

Makes 12 servings (½ cup each)

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

- 1 (15-ounce) can peaches in juice
- 1 (20-ounce) can pineapple tidbits
- 1 (15-ounce) can black beans
- 1 small cucumber (1 cup diced)
- ½ small red onion (½ cup diced)
- ¼ cup fresh cilantro
- 2 tablespoons lime juice (or juice from 1 lime)

Directions

1. Drain all the liquid from the canned peaches and pineapple. Rinse and drain the can of beans.
2. **Chop the peaches, cucumber, onion, and cilantro into small pieces.**
3. In a large bowl, mix together all ingredients.
4. Serve with baked tortilla chips or on top of cheese quesadillas.



Tropical salsa is a tasty way to mix fruits and veggies. It's sweet & healthy, and goes great with tortillas.

Tex-Mex Pasta

Makes 6 servings (1 cup each)

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

- ½ box whole wheat pasta
- 1 tablespoon unsalted butter
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons chili powder
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons flour
- 1 (15-ounce) can diced tomatoes, drained
- 1¼ cups 1% or skim milk
- 6 ounces (¾ cup) plain non-fat yogurt
- 1 (15-ounce) can pinto beans, rinsed & drained
- 1 cup shredded cheddar cheese



Directions

1. **Cook the pasta according to package directions.** Set aside.
2. **Melt the butter in a large saucepan over medium heat.** Add garlic powder, chili powder, black pepper, salt, and flour. Cook and stir for about 1 minute. Mixture will be clumpy and bubbly.
3. Add the tomatoes, milk, yogurt, beans, and cooked pasta. Cook for about 5 minutes, stirring often.
4. Mix in cheese and stir until melted. **Remove the pan from the stove and let cool for 5 minutes before serving.**

This recipe is high in fiber and protein to keep you feeling full for longer!

Esta receta tiene mucha fibra y proteína para mantenerte más lleno por más tiempo!

servir.

4. Incorpora el queso y revuelve hasta se funda. **Retira la cacerola del fuego y deja refrescar por 5 minutos antes de servir.**
3. Añade los tomates, leche, yogur, frijoles y pasta cocida. Cocine por unos 5 minutos, revolviendo frecuentemente. grumosa y burbujeante.
2. **Derrete la mantequilla en una cacerola grande sobre fuego medio.** Añade el ajo, chile, pimienta, sal y harina. Cocine y revuelve por 1-2 minutos, hasta que dore. La mezcla estará al lado.
1. **Prepara la pasta según las instrucciones en el paquete.** Deja

Preparación

- 1 taza queso cheddar rallado
- 1 lata (15 onzas) frijoles pintos, enjuagados
- 6 onzas (¾ taza) yogur natural sin grasa
- 1¼ tazas leche 1% o sin grasa
- 1 lata (15 onzas) tomates en cubitos, escurridos
- 2 cucharadas harina
- ½ cucharada sal
- ¼ cucharada pimienta negra
- 2 cucharadas chile en polvo
- ½ cucharada ajo en polvo
- 1 cucharada mantequilla sin sal
- ½ caja pasta integral

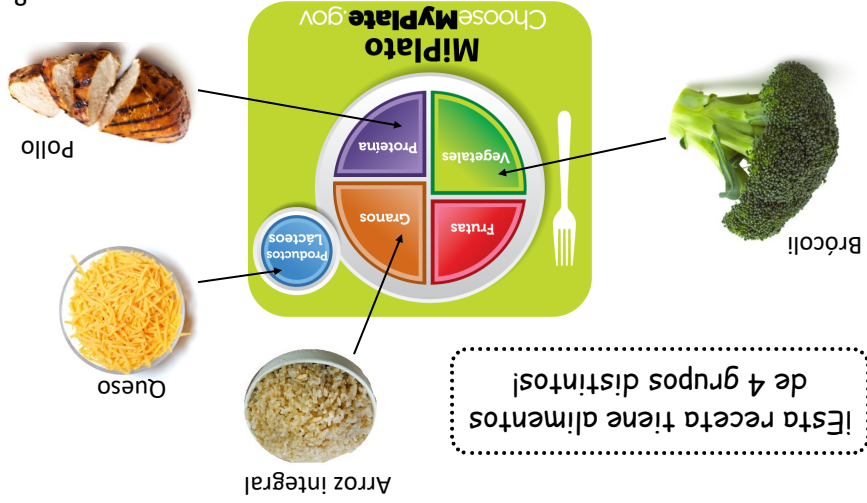
Ingredientes

Receta para 6 porciones (de 1 taza)

Adulto necesario? Si

Pasta Estilo Tex-Mex





Esta receta tiene alimentos de 4 grupos distintos!

1. Pon el caldo en una cacerola de tamaño mediano. **Llévalo a hervir a fuego medio-alto.**
2. Mezcla el arroz con el caldo. Pon el brócoli y el pollo encima del arroz pero no los incorpores. Tapa la cacerola y cocina por 5 minutos.
3. **Quítala del fuego y déjala al lado, con tapa, por 5 minutos.**
4. Mezcla con los quesos y el ajo. Déjala al lado, con tapa, por 5 minutos más antes de servir.

Preparación

1 taza trocitos de pollo cocido (o 1 lata pollo de 10 onzas, desaguado)

- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1 1/2 tazas queso cheddar rallado, bajo en grasa
- 1/4 taza queso parmesano
- 1 bolsa (16 onzas) brócoli cortado congelado
- 2 tazas arroz integral instantáneo
- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo, bajo en sodio

Ingredientes

Receta para 6 porciones (de 1 1/2 tazas) **Adulto necesario? SI**

Arroz con Pollo, Brócoli y Queso

Cheesy Rice, Chicken and Broccoli

Makes 6 servings (1 1/2 cups each) **Adult Helper Needed? Yes**

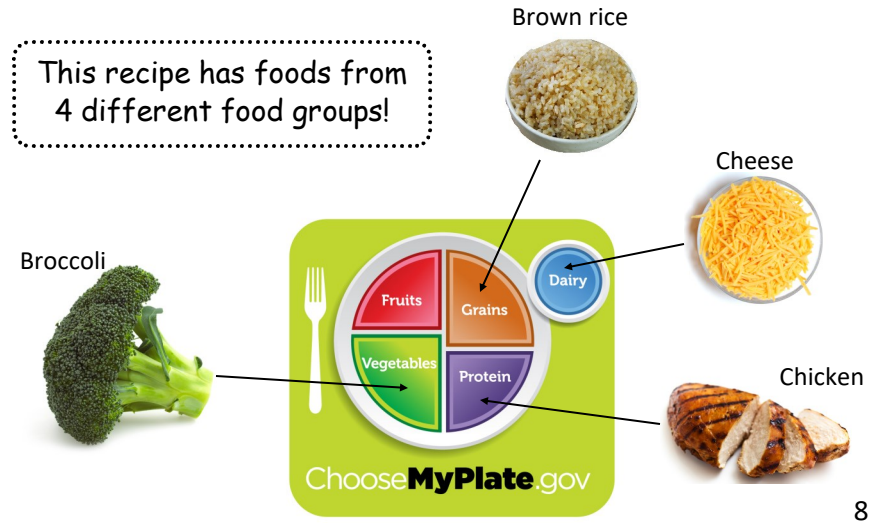
Ingredients

- 1 (14.5-ounce) can low sodium chicken broth
- 2 cups instant brown rice
- 1 (16-ounce) bag frozen cut broccoli
- 1/4 cup parmesan cheese
- 1 1/2 cups shredded reduced fat cheddar cheese
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1 cup cooked, diced chicken (or 1 10-ounce can chicken, drained)

Directions

1. Place broth in a medium saucepan. **Bring it to a boil over medium-high heat.**
2. Stir in rice. Place broccoli and chicken over rice but do not stir in. Cover and cook 5 minutes.
3. **Remove the pan from heat and let stand, covered, for 5 minutes.**
4. Stir in cheeses and garlic powder. Let stand, covered, for 5 minutes, then serve.

This recipe has foods from 4 different food groups!



Sloppy Joes

Makes 8 servings (1 Sloppy Joe each) **Adult Helper Needed? Yes**

Ingredients

- 1 small onion
- 2 stalks celery
- 1 small green pepper
- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 pound lean ground turkey or lean ground beef
- ¾ cup ketchup
- 2 tablespoons yellow mustard
- ¼ teaspoon black pepper
- 8 whole wheat hamburger buns



Directions

1. **Chop onion, celery, and green pepper into small pieces.**
2. **Put oil in large skillet and place over medium heat.** Add onion, celery, and green pepper and cook, stirring, for about 3 minutes.
3. Add turkey or beef and cook until meat is no longer pink, about 8 minutes.
4. Mix in ketchup, mustard, and black pepper. Let cook for 5 minutes more then **remove from heat.**
5. Serve on split hamburger buns.

These taste great on a warm summer evening and are a healthier choice than fast food burgers.

Sloppy Joes

Receta para 8 porciones (de 1 sloppy joe) **Adulto necesario? Si**

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 2 tallos apio
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 libra pavo picado o carne picada, bajo en grasa
- ¾ taza ketchup
- 2 cucharadas mostaza amarilla
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 8 panes integrales para hamburguesas



Preparación

1. **Corte cebolla, apio y pimiento verde en pedacitos.**
2. **Pon el aceite en un sartén grande y pon sobre fuego medio.** Añade cebolla, apio y pimiento verde y cocina, revolviendo, por unos 3 minutos.
3. Añade el pavo o la carne y cocina hasta que el pavo/carne no esté rosado, unos 8 minutos.
4. Incorpora el ketchup, la mostaza y pimienta negra. Deje cocer por 5 minutos más y luego **quita del fuego.**
5. Sirve en panes de hamburguesas.

Es una receta buena para una noche calientita del verano y una opción mejor que las hamburguesas de comida rápida.

La calabaza tiene mucha vitamina A, cual ayuda a mantener tus ojos sanos y vivos!



1. En un tazón grande, bate el queso crema, el yogur y la calabaza hasta bien cremoso.
2. Añade el azúcar, la canela y el nuez moscado. Mezcla bien.
3. Sirve con rodajas de manzana.

Preparación

Rodajas de manzana, para servir
 ½ cucharadita nuez moscado
 1 cucharadita canela
 ½ taza azúcar glaseado (*confectioner's sugar*)
 1 lata (15 onzas) calabaza, batata o camote
 1 taza yogur bajo en grasa, sin sabor
 1 paquete (8 onzas) queso crema *light* (Neufchâtel)

Ingredientes

Receta para 12 porciones (de 2 cucharadas) **Adulto necesario? No**

Manzana

Crema de Calabaza con Rodajas de

Pumpkin Dip with Apple Slices

Makes 12 servings (2 tbsp each)

Adult Helper Needed? No

Ingredients

- 1 (8-ounce) package light cream cheese (Neufchâtel)
- 1 cup plain low fat yogurt
- 1 (15-ounce) can pumpkin, yams, or squash
- ½ cup confectioners sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon nutmeg
- Sliced apples, for dipping

Directions

1. Beat cream cheese, yogurt, and pumpkin in large bowl until smooth.
2. Add sugar, cinnamon, and nutmeg. Mix well.
3. Serve with apple slices.



Pumpkin is very high in vitamin A, which helps keep your eyes healthy and bright!

Strawberry Banana Smoothies

Makes 4 servings (1 cup each)

Adult Helper Needed? Yes

Ingredients

- 1½ cups frozen strawberries
- 1 ripe banana
- 1 cup low fat vanilla yogurt
- 1 cup 100% orange juice



Directions

- Put all the ingredients into the blender.
- Blend the recipe until smooth and pour into cups. Enjoy!

Yogurt Parfaits

Makes 1 Parfait

Adult Helper Needed? No

Ingredients

- 1 cup low fat vanilla yogurt
- ½ cup fruit (berries, banana slices, or canned peaches are good!)
- ¼ cup whole grain cereal



Directions

- In a small cup, spoon in half of the yogurt.
- Layer half of the fruit in next.
- Spoon in the rest of the yogurt, then the rest of the fruit.
- Top with the cereal. Enjoy!

- En una taza, pon la mitad del yogur.
- Pon la mitad de la fruta por encima.
- Añade el resto del yogur, y luego el resto de la fruta.
- Cubre el parfait con el cereal. ¡Disfrutai!



Preparación

¼ taza cereal integral
buenas opciones!

½ taza frutas (bayas, rodajas de banana o duraznos de lata son
1 taza yogur vainilla, bajo en grasa

Ingredientes

Receta para 1 parfait
Ayudante adulto necesario? No

Parfaits de Yogur

- Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
- Licua hasta bien cremoso y sirve en tazas. ¡Disfrutai!

Preparación

1 taza 100% jugo de naranja
1 taza yogur vainilla, bajo en grasa
1 banana maduro

1½ tazas fresas congeladas

Ingredientes

Receta para 4 porciones (de 1 taza)
Adulto necesario? Si



Batidos de Fresa y Banana