



Kids Cookin'

Galletas de Avena y Pasas

¡Un verdadero clásico americano!

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar blanca
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada de agua
- ¾ taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 ½ tazas de avena
- 1 taza de pasas



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. Mezcle la mantequilla y los azúcares hasta formar una crema.
3. Revuelva el huevo y el agua.
4. Agregue los ingredientes secos y las pasas y mézclelos bien.
5. Con una cucharadita vierta la mezcla en la bandeja de hornear sin engrasar.
6. Horneé de 9-10 minutos.



Consejos Útiles: La mayoría de las galletas se hacen de esta forma - la mantequilla o la margarina forman una crema con los azúcares - eso significa que se mezclan hasta que esté cremosa. Los ingredientes secos se miden y se mezclan en una vasija separada, luego se agregan a los ingredientes líquidos. Al mezclarlos solos evitará que la masa esté sobre mezclada.

Consejo de Seguridad: Recuerde que el huevo crudo en esta masa de galletas la hace insegura de comer hasta que esté horneada. La temperatura caliente para hornear mata cualquier bacteria que pudiera estar en el huevo, y las galletas ya horneadas son seguras y deliciosas.

Oatmeal Raisin Cookies

A true American classic!

Ingredientes:

- ½ cup shortening
- ½ cup brown sugar
- ½ cup white sugar
- 1 egg, beaten
- 1 tablespoon water
- ¾ cup flour
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon baking soda
- 1 teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon nutmeg
- 1 ½ cups oats
- 1 cup raisins



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. Cream together shortening and sugars.
3. Stir in egg and water.
4. Add dry ingredients and raisins. Mix well.
5. Drop by teaspoonsful onto ungreased baking sheet.
6. Bake for 9 to 10 minutes.



Helpful Hints: For a tender cookie, combine the shortening or margarine together with the sugars until creamy. Dry ingredients are measured and mixed together in a separate bowl, then added to the wet ingredients. Mix only until ingredients are moistened. Don't overmix. Most cookies are made this way.



Safety Tip: Remember, the raw egg in this cookie dough makes it unsafe to eat until it is baked. The hot baking temperature kills any bacteria in the egg, and the finished cookies are safe and delicious.

Datos Nutricionales

Porciones 1 galleta (24g)
Porciones 36-48 galletas

Cantidad Por Porción

Calorías 100 Calorías de Grasa 70

% Valor Diario*

Grasa Total 3.5g 5%

• Grasa Saturada 1g 4%

Colesterol 5mg 2%

Sodio 55mg 2%

Carbohidrato Total 16g 5%

• Fibra Dietética 1g 4%

• Azúcares 9g

Proteína 2g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 2% • Hierro 4%

*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 cookie (24g)
Servings Per Container 36-48 cookies

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 5%

• Saturated Fat 1g 4%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 55mg 2%

Total Carbohydrate 16g 5%

• Dietary Fiber less than 1 gram 4%

• Sugars 9g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 4%

*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

- batidora eléctrica
- vasija grande para mezclar
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- plato pequeño
- bandeja para hornear
- espátula
- espátula de plástico
- cucharaditas

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



Sugerencia del Cocinero

- Galletas de Avena y Pasas
- rebanadas de manzana
- leche

Kids' Tool Kit

- mixer
- large mixing bowl
- measuring cup
- measuring spoons
- small dish
- baking sheet
- spatula
- rubber spatula
- spoons

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



Chef's Choice

- Oatmeal Raisin Cookie
- Apple slices
- 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

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.