

A. Crocante de Canela y Zanahoria



Tiempo de preparación: 15 minutos
Raciones: 12
Tamaño de la ración: 1/4 taza

Utensilios necesarios
 Pelador de verduras
 Cuchillo
 Tabla de cortar
 Tazón grande para mezclar
 Cucharas medidoras
 Taza medidora
 Cuchara de mezclar

Ingredientes

- 4 zanahorias medianas, ralladas
- 2 manzanas medianas, picadas
- 1 tallo de apio, picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3/4 taza de pasas (dejar en remojo durante la noche en 1 taza de agua en el refrigerador)
- 3/4 taza de yogur de vainilla
- 1 cucharadita de canela

Directions

1. Lave sus manos y limpie su área de cocina.
2. Lave las zanahorias, las manzanas y el apio.
3. Con un cuchillo o pelador, pele las zanahorias.
4. Corte las zanahorias, manzanas y apio, y colóquelos en un tazón grande de mezclar.
5. Agregue el jugo de limón, las pasas, el yogurt y la canela a la taza de zanahorias picadas, las manzanas y el apio.
6. Revuelva hasta que estén bañados uniformemente.
7. Enfríe la ensalada antes de servir.

Datos de Nutrición	
Tamaño de Ración 1/4 taza	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 17g	6%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 14g	
Proteína 1g	
Vitamina A 70%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 2%

*Los porcentajes de valor 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	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
 Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

www.jmgkids.us/LGEG

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Las zanahorias son una gran fuente de cuál vitamina? Vitamina _____
2. En promedio, ¿cuántas libras de zanahorias come una persona cada año? _____ (Sugerencia: Use su Gráfico de Verdura-Manía)
3. En 5 años, ¿cuántas libras de zanahorias come la persona promedio? ? _____

Muestre su trabajo aquí:

4. ¿En cuántas tazas cabe 1 tallo de apio picado? _____
5. Circule la medida más grande: :
 cucharadita cucharada

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, pelar las zanahorias, medir los ingredientes y revolver la ensalada

