



BOUNCE to  
**Health**  
en la Cocina

Recetas Saludables para la Familia



A man with dark hair and glasses is smiling and holding two hard-boiled eggs over his eyes, making them look like glasses. He is wearing a dark blue shirt with small white and red polka dots. The background is a blurred outdoor setting with a wooden fence and some greenery.

# Desayuno

Tacos para el Desayuno

Hot Cakes de Tres Ingredientes

Licuido de Fresa y Betabel

Licuido Verde

# Tacos para el Desayuno

Información nutricional por porción: 2 tacos Porciones: 4

Calorías: 232 cal

Fibra: 3g

Carb: 32g

Grasa: 7g

Proteína: 11g

## Ingredientes

½ taza de cebolla, picada

½ taza de tomate, picado

4 huevos grandes

8 tortillas de maíz

⅓ taza de quesos surtidos mexicanos

¼ cucharadita de ajo en polvo

¼ taza de salsa

sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. En un sartén a fuego medio, añada la cebolla y cocínala hasta que esté transparente. Agregue los tomates y cocinelos por 2-3 minutos.
2. Bata los huevos en un recipiente. Agregue los huevos al sartén y revuélvalos con la cebolla y el tomate hasta que estén cocidos. Añada el queso, el ajo en polvo, sal y pimienta.
3. Cubra las tortillas con una toalla de papel húmeda y caliéntelas en el microondas por 15 segundos. Divida los huevos revueltos en las tortillas y condimente con salsa.



# Hot Cakes de Tres Ingredientes

Información nutricional por porción: 2      Porciones: 2

Calorías: 138 cal

Fibra: 2g

Carb: 13g

Grasa: 7g

Proteína: 6g

## Ingredientes

1 plátano maduro

1 cucharadita de aceite

2 huevos

1 cucharadita de canela

## Preparación

1. En un recipiente, muela el plátano usando el tenedor. Agregue los huevos y la canela. Revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. Agregue un poco de aceite a un sartén y caliente a fuego medio. Después, agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla al sartén y cocínelo hasta que se formen burbujas y las orillas estén cocidas. Voltee los hot cakes y cocínelos hasta que se doren (2-3 minutos). Repita el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.



# Licuada de Fresa y Betabel

Información nutricional por porción: 1 taza Porciones: 3

Calorías: 130 cal	Fibra: 4g	Carb: 27g
Grasa: 2g	Proteína: 3g	

## Ingredientes

1 betabel mediano                      2 plátanos  
1 taza de fresas, congeladas    ¾ taza de leche de almendra

## Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F. Lave y seque el betabel. Corte el betabel en rodajas y colóquelo en una bandeja para hornear cubierta de papel aluminio. Hornee el betabel de 10 a 15 min o hasta que esté tierno.
2. Corte el betabel en pedacitos y agréguelos a la licuadora junto con las fresas, plátanos y la leche de almendra. Licue hasta que la mezcla esté espesa.

\* Esta receta durará hasta dos días en el refrigerador



# Licuada Verde

Información nutricional por porción: 1 taza Porciones: 3

Calorías: 95 cal	Fibra: 3g	Carb: 21g
Grasa: 1g	Proteína: 1g	

## Ingredientes

1 plátano mediano	1 taza de piña, congelada
2 hojas de col rizada (kale)	$\frac{2}{3}$ taza de agua
1 taza de mango, congelado	

## Preparación

1. Agregue el plátano, las hojas de col rizada, y el agua a la licuadora.
2. Licúe los ingredientes hasta que estén espesos.
3. Añada el mango y la piña. Licúe hasta que la mezcla quede espesa.

\*Esta receta durará hasta dos días en el refrigerador





# Colación

Mini Pizzas

Salsa de Mango

Bolitas de Energía de Crema de Cacahuete



# Mini Pizzas

Información nutricional por porción: 4 triángulos Porciones: 3

Calorías: 313 cal

Fibra: 4g

Carb: 33g

Grasa: 14g

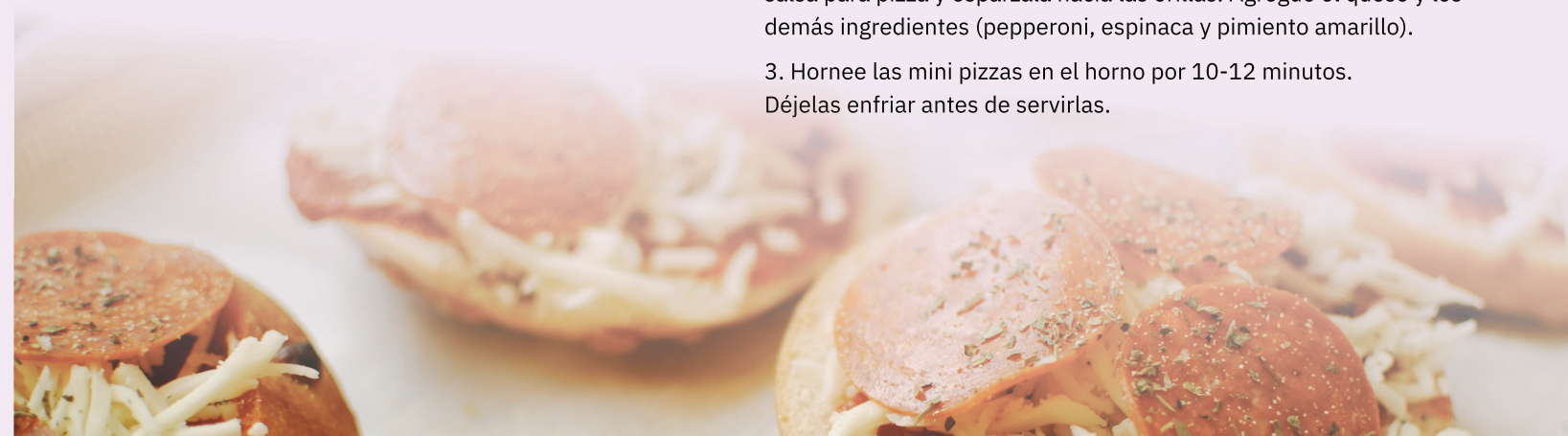
Proteína: 14g

## Ingredientes

- ¾ taza de mini pepperoni
- 3 tortillas de harina integral
- 1 taza de espinaca, picada
- 1 taza de pimiento amarillo, cortado
- 1 lata de salsa para pizza
- 1 ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Ponga la salsa en un recipiente. Corte la tortilla en cuatro triángulos. Ponga los triángulos de tortilla en una bandeja de hornear engrasada.
2. Ponga en el centro de cada triángulo de tortilla una cucharada de salsa para pizza y espárzala hacia las orillas. Agregue el queso y los demás ingredientes (pepperoni, espinaca y pimiento amarillo).
3. Hornee las mini pizzas en el horno por 10-12 minutos. Déjelas enfriar antes de servir.





# Salsa de Mango

Información nutricional por porción: 1 taza Porciones: 3

Calorías: 180 cal	Fibra: 3g	Carb: 29g
Grasa: 6g	Proteína: 2g	

## Ingredientes

2 tazas de mango picado	2 cucharadas de cilantro, picado
1 taza de cebolla verde picada	1 cucharada de jugo de limón
1 diente de ajo, picado	1 cucharada de jugo de naranja
	24 totopos de maíz

## Preparación

1. En un recipiente, mezcle el mango, la cebolla verde, el ajo, el cilantro, el jugo de limón y el jugo de naranja. Enfríe la salsa en el refrigerador durante una hora.
2. Sirva 1 taza de salsa acompañada de 8 totopos de maíz.



# Bolitas de Energía de Crema de Cacahuete

Información nutricional por porción: 1/2 taza    Porciones: 6

Calorías: 390 cal    Fibra: 8g    Carb: 28g

Grasa: 26g    Proteína: 12g

## Ingredientes

- ½ taza de semillas de lianza    2 cucharadas de miel
- 1 taza de crema de cacahuete    1 taza de avena tradicional
- ½ taza de chips de chocolate semidulce

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente. Forme bolitas.
2. Ponga las bolitas en una bandeja para hornear grande y congélelas por media hora. Consérvelas en el refrigerador.





# Entrada

**Ensalada de Pollo con Aguacate**

**Quesadillas de Pollo y Queso**

**Tostada Veggie**

**Hummus Mexicano**

**Puré de Coliflor**

**Tiritas de Pollo al Horno**

# Ensalada de Pollo con Aguacate

Información nutricional por porción: 1/2 taza Porciones: 6

Calorías: 97 cal	Fibra: 2g	Carb: 2g
Grasa: 5g	Proteína: 12g	

## Ingredientes

3 pechugas de pollo sin piel	2 cucharadas de cilantro, picado
1 aguacate, mediano, sin hueso, cortado en pedacitos	1 pizca de sal y pimienta
¼ cebolla, picada	2 cucharaditas de aceite de oliva

## Preparación

1. Caliente un sartén a fuego medio-alto y agregue el aceite de oliva. Con cuidado agregue el pollo al sartén y cocínelo por 5-7 minutos hasta que esté bien cocido. Retire el pollo del sartén y déjelo enfriar.
2. Una vez que el pollo se enfríe, córtelo en trozos pequeños. En un recipiente mediano agregue el pollo, aguacate, cebolla picada, cilantro, sal y pimienta al gusto. Mezcle bien todos los ingredientes.



# Tostada Veggie

Información nutricional por porción: 1 tostada Porciones: 2

Calorías: 210 cal

Fibra: 6g

Carb: 22g

Grasa: 10g

Proteína: 8g

## Ingredientes

⅓ aguacate, cortado en pedacitos

2 tostadas

⅓ taza de frijoles negros refritos

1 cucharada de queso mozzarella sin grasa rallado

2 cucharadas de zanahoria rallada

2 cucharadas de lechuga picada

## Preparación

1. Caliente los frijoles refritos, póngalos en el microondas o en un sartén a fuego medio, hasta que estén calientes.
2. Unte los frijoles refritos sobre la tostada. Añada el queso, lechuga, aguacate y zanahoria.



# Quesadillas de Pollo y Queso

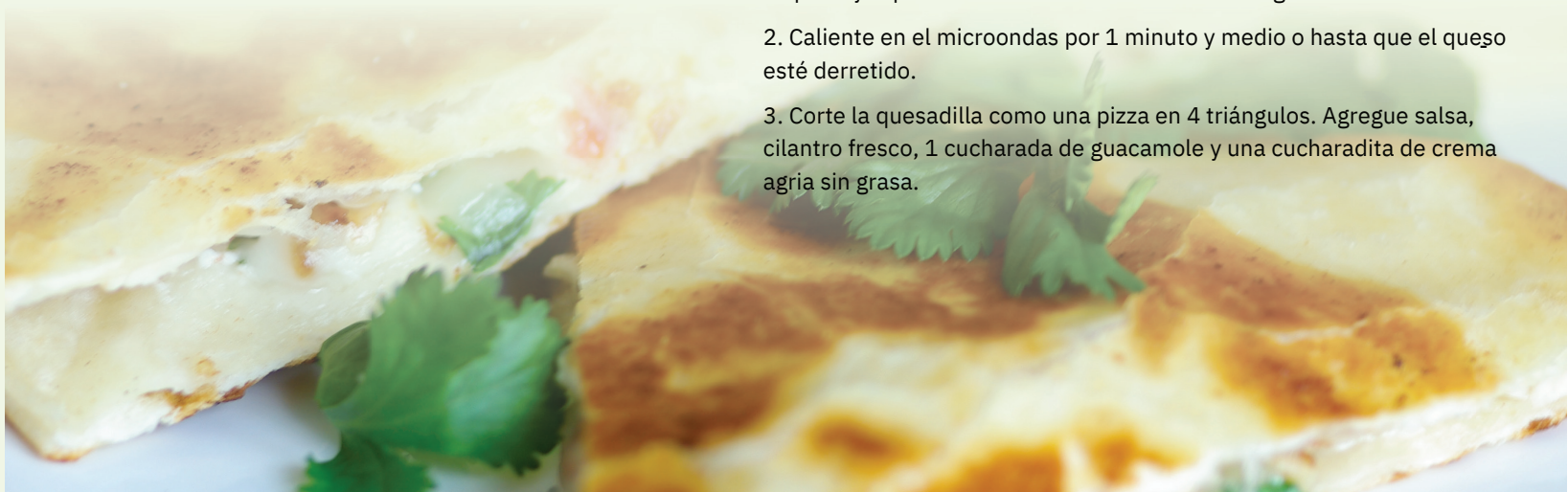
Información nutricional por porción: 2 triángulos		Porciones: 2
Calorías: 260 cal	Fibra: 4g	Carb: 28g
Grasa: 10g	Proteína: 16g	

## Ingredientes

2 tortillas de harina integral	½ taza de queso mozzarella rallado sin grasa
½ taza de pechuga de pollo deshebrado	½ taza de salsa
2 cucharadas de cilantro fresco	1 cucharada de crema agria
	2 cucharadas de guacamole

## Preparación

1. Ponga una tortilla en un plato mediano, apto para microondas. Agregue el queso y el pollo deshebrado sobre la tortilla. Ponga otra tortilla encima.
2. Caliente en el microondas por 1 minuto y medio o hasta que el queso esté derretido.
3. Corte la quesadilla como una pizza en 4 triángulos. Agregue salsa, cilantro fresco, 1 cucharada de guacamole y una cucharadita de crema agria sin grasa.



# Hummus Mexicano

Información nutricional por porción: ½ taza    Porciones: 4

Calorías: 66 cal

Fibra: 3g

Carb: 12g

Grasa: 1g

Proteína: 3g

## Ingredientes

1 taza de garbanzos enlatados sin sal

2 dientes de ajo

1 cucharada de chile en polvo

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de sal de mar

¼ taza de tomate picado

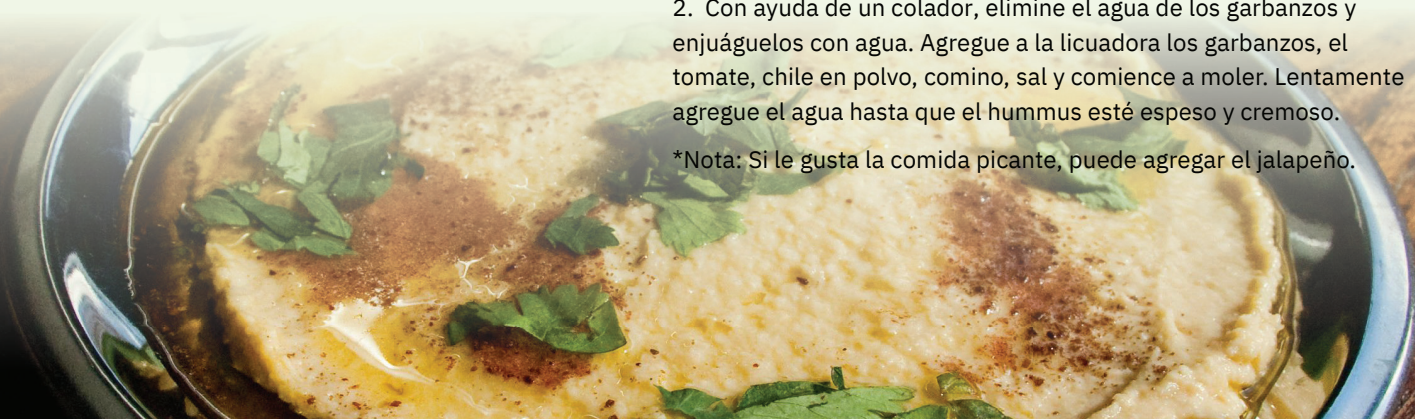
½ taza de agua

\*Opcional: 1 jalapeño, sin semillas

## Preparación

1. Ponga a hervir dos tazas de agua en una olla pequeña y agregue los dientes de ajo. Apague el fuego y deje que el ajo repose por dos minutos. Retire el ajo y póngalo en el procesador de alimentos, o licuadora.
2. Con ayuda de un colador, elimine el agua de los garbanzos y enjuáguelos con agua. Agregue a la licuadora los garbanzos, el tomate, chile en polvo, comino, sal y comience a moler. Lentamente agregue el agua hasta que el hummus esté espeso y cremoso.

\*Nota: Si le gusta la comida picante, puede agregar el jalapeño.



# Puré de Coliflor

Información nutricional por porción: 1 taza      Porciones: 3

Calorías: 60 cal

Fibra: 2g

Carb: 4g

Grasa: 4g

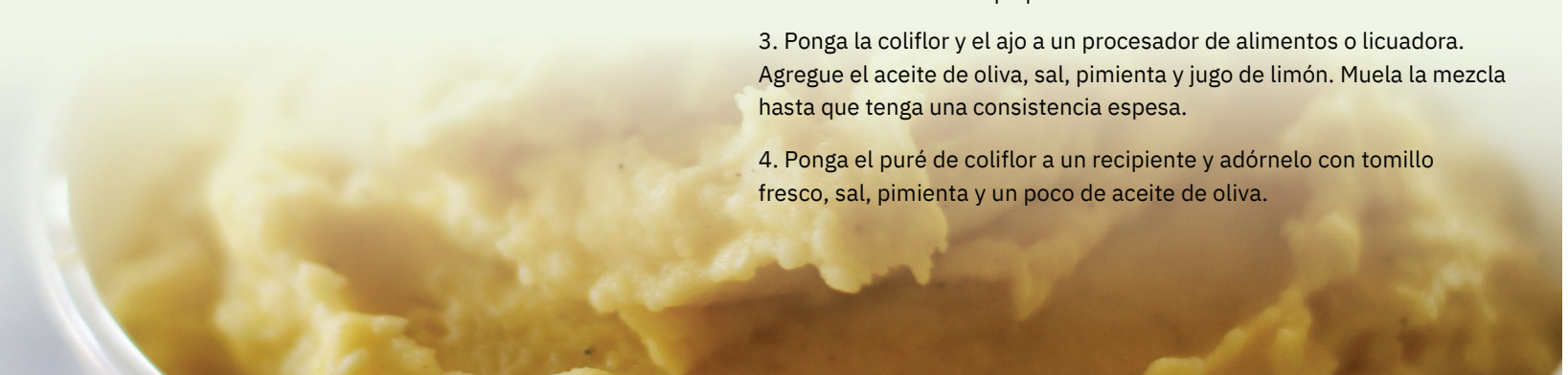
Proteína: 3g

## Ingredientes

- 1 coliflor mediana (3 tazas),  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- cortada en trozos
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- Adornar con tomillo fresco picado, aceite de oliva virgen extra, y pimienta negra

## Preparación

1. Ponga a hervir agua con sal en una olla grande. Agregue la coliflor y el ajo y cocínelos por 10 minutos hasta que la coliflor esté tierna.
2. Escorra el agua y regrese el contenido a la olla. Déjelo enfriar de 2 a 3 minutos con la tapa puesta.
3. Ponga la coliflor y el ajo a un procesador de alimentos o licuadora. Agregue el aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón. Muela la mezcla hasta que tenga una consistencia espesa.
4. Ponga el puré de coliflor a un recipiente y adórnelo con tomillo fresco, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva.





# Tiritas de Pollo al Horno

Información nutricional por porción: 4 Tiritas Porciones: 1

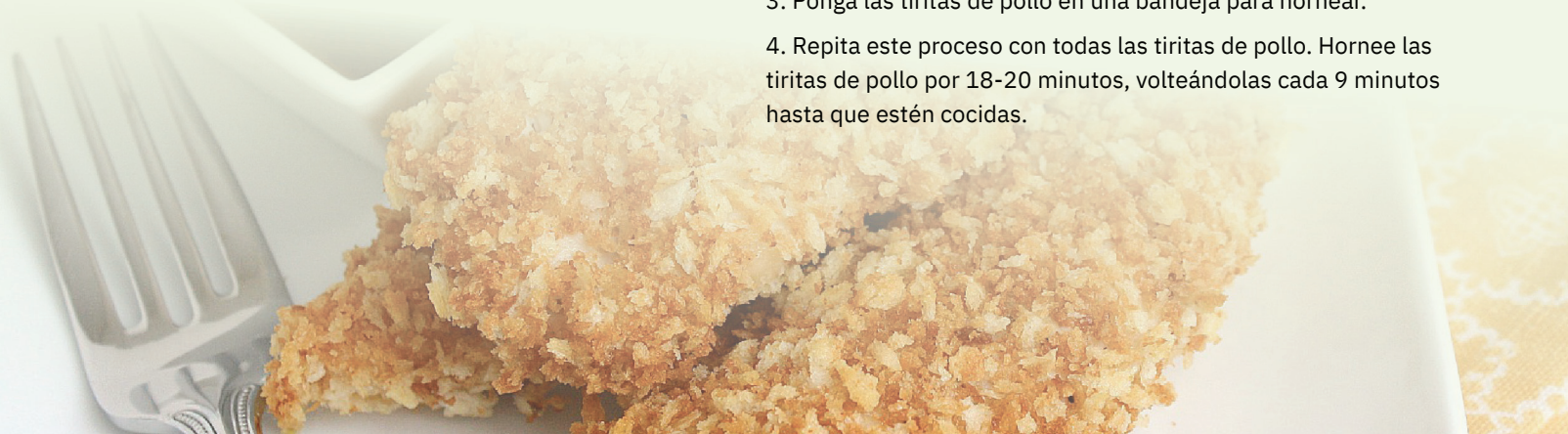
Calorías: 216 cal	Fibra: 0g	Carb: 15g
Grasa: 7g	Proteína: 22g	

## Ingredientes

- 4 oz. tiritas de pechuga de pollo sin piel y hueso
- 1 huevo batido
- ¼ taza de cereal de maíz molido

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Sumerja las tiritas de pollo en el huevo hasta que estén cubiertas. Después cubra las tiritas de pollo con cereal de maíz hasta que estén bien cubiertas.
3. Ponga las tiritas de pollo en una bandeja para hornear.
4. Repita este proceso con todas las tiritas de pollo. Hornee las tiritas de pollo por 18-20 minutos, volteándolas cada 9 minutos hasta que estén cocidas.





# Postre

Parfait de Fruta Mixta

Licudo Unicornio

# Parfait de Fruta Mixta

Información nutricional por porción: 1 taza      Porciones: 1

---

Calorías: 255 cal	Fibra: 2g	Carb: 47g
Grasa: 4g	Proteína: 8g	

---

## Ingredientes

---

½ taza yoghurt bajo en grasa	2 cucharaditas de miel
½ taza fruta mixta	3 cucharadas de granola

## Preparación

---

1. En un recipiente individual (6oz) agregue una capa de yoghurt y agregue una capa de fruta mixta.
2. Agregue un poco de miel sobre la capa de fruta mixta.
3. Repita los pasos uno y dos hasta que use todos los ingredientes.
4. Agregue la granola sobre la última capa.



**Receta creada por participantes de BOUNCE:**

Julian Chavez, Olivia Chavez, Esmeralda Robles

Axel Gomez, Sofia Bartolo, and Emily Bartolo

# Licuada Unicornio

Información nutricional por porción: 1 taza    Porciones: 4

Calorías: 120 cal    Fibra: 4g    Carb: 23g

Grasa: 1g    Proteína: 3g

## \*Receta ganadora del concurso de licuados\*

### Ingredientes

---

½ taza de frambuesas	½ taza de zanahoria
½ taza de fresas	½ taza de zarzamoras
⅔ taza de yoghurt bajo en grasa	½ taza de avena
⅔ taza de piña	1 taza de agua
⅔ taza de mango	

### Preparación

---

1. Agregue las frutas y agua a la licuadora.
2. Licúe los ingredientes hasta que la mezcla esté cremosa.
3. Agregue la avena y yoghurt. Licúe de nuevo.
4. Espolvoree avena sobre la tapa del licuado para decorar.





# BOUNCE

To Build Healthy Families

---

3657 Cullen Blvd., Farish Hall Houston TX 77204-5029

**Teléfono:** 832.842.5921 **Sitio:** [bounce.uh.edu](http://bounce.uh.edu)

*\*No part of this booklet including graphics may be reproduced, altered, or utilized in any form or by any means, electronic, print, or otherwise without the explicit written permission of Dr. Norma Olvera.\**