



BOUNCE to
Health
en la Cocina

Recetas Saludables para la Familia





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

¾ taza de salsa

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En un sartén a fuego medio, añada la cebolla y cocínela 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.





Colación

Mini Pizzas

Salsa de Mango

Bolitas de Energía de Crema de Cacahuete



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

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.





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.





BOUNCE

To Build Healthy Families

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

Teléfono: 832.842.5921 **Sitio:** 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.