Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Recetas saludables del programa FOOD

En esta información se ofrecen recetas saludables que se pueden elaborar con los alimentos que se encuentran en la bolsa del programa FOOD.

Garbanzos asados

Porciones: para 2 o 3 personas
Tiempo de preparación: de 25 a 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutes

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos (secarlos dándoles golpecitos con un trapo de cocina)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta para sazonar
- Otros condimentos o especias que desee añadir, como comino o pimentón.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande. Se pueden añadir otras especias secas, como comino o pimentón, para añadir sabor.
3. Después de mezclar, esparcir los garbanzos de manera uniforme en una bandeja para hornear.
4. Asar durante 20 minutos hasta que estén crujiente.

Avena salada

Porciones: para 1 persona
Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de avena instantánea
- ½ taza de agua
- 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Un pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

1. Colocar la avena en un tazón.
2. Hervir agua.
3. Añadir pequeñas cantidades de agua hervida a la avena

y revolver. Seguir añadiendo agua y agitando hasta que la avena haya absorbido el agua pero aún esté espesa.

4. Añadir aceite de oliva.
5. Añadir una pizca de sal y pimienta negra a gusto.

Avena con mantequilla de maní

Porciones: para 1 persona
Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de avena instantánea
- De ½ taza a 1 taza de agua
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ banana (opcional)
- ¼ taza de leche descremada (de origen animal o no) (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar la avena en un tazón.
2. Hervir agua.
3. Añadir pequeñas cantidades de agua hervida a la avena y revolver. Seguir añadiendo agua y agitando hasta que la avena haya absorbido el agua pero aún esté espesa.

4. Añadir una cucharada de mantequilla de maní y mezclarla con la avena.
5. Añadir ½ banana y leche, si así lo desea.

Quinua en puré de manzana

Porciones: para 1 persona
Tiempo: 5 minutos (más 15 minutos para cocinar la quinua)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida (enjuagar y seguir las instrucciones del paquete)
- 2 cucharadas de puré de manzana sin endulzar
- ¼ taza de leche descremada (de origen animal o no)
- Canela (opcional)
- Su fruta favorita (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar la quinua cocida en un tazón.
2. Colocar unas cucharadas grandes de puré de manzana sin endulzar y mezclar.
3. Añadir leche, canela y su fruta favorita en la parte superior.

Ensalada de quinua

Porciones: para 4 personas
Tiempo: 10 minutos (más el tiempo de cocción de la quinua)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón (1 limón)
- 1 cucharada de miel
- 2 tazas de quinua cocida*
- 3 tazas de bayas (o su fruta favorita)
- 1 taza de espinaca bebé (o sus verduras favoritas)
- ½ taza de sus semillas o frutos secos favoritos
- 12 onzas de pollo o atún en lata, escurrido (opcional)

Instrucciones:

1. Mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón y la miel para hacer el aderezo.
2. En un tazón aparte, mezclar los ingredientes restantes (excepto el pollo o el atún) con el aderezo.
3. Colocar los ingredientes mezclados en la nevera hasta que esté listo para servir.
4. Si lo desea, añadir pollo o atún a la ensalada.

* Para cocinar la quinua, enjuagarla bajo agua y luego seguir las instrucciones del paquete.

Ensalada de frijoles y vegetales de colores

Porciones: para 4 a 6 personas
Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas) de frijoles
- 2 latas (15 onzas) de verduras (como zanahorias y judías verdes)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (o a gusto)
- 3 cucharadas de vinagre, por ejemplo, balsámico (o a gusto)
- Pimienta a gusto
- Una pizca de sal (opcional)

Instrucciones:

1. Escurrir y enjuagar los frijoles y las verduras enlatadas.
2. Colocarlos en un tazón.
3. Añadir aceite de oliva y vinagre.
4. Añadir las cantidades de sal y pimienta que sean necesarias.

5. Mezclar los ingredientes y servir.

Sugerencia: también se puede cubrir y enfriar la mezcla durante varias horas.

Ensalada de atún y arroz integral

Porciones: para 1 persona
Tiempo: 5 minutos (más el tiempo de cocción de la quinua o el arroz)

Ingredientes:

- 1 cucharada de vinagre (p. ej., vinagre de vino tinto)
- 2 cucharaditas de aceite (p. ej. de canola o de oliva)
- ¾ taza de arroz integral o quinua cocidos (enjuagar y seguir las instrucciones del paquete)
- 3 onzas de atún escurrido
- 1 taza de sus verduras favoritas (enlatadas, congeladas o frescas), como pepino, zanahorias o judías verdes
- 1 cucharada de condimento de pepinillos agridulces (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón, mezclar el condimento (si lo va a usar), el vinagre, el aceite y la mostaza para hacer el aderezo.

2. En un tazón aparte, mezclar el arroz o la quinua, el atún y las verduras.
3. Añadir el aderezo y revolver para mezclar los ingredientes.
4. Tapar y colocar en el refrigerador por 15 minutos.

Recursos de alimentación y nutrición

Para obtener información sobre las actividades del programa FOOD, envíe un mensaje a Julia Ramirez a ramirej1@mskcc.org.

Para obtener más información sobre los recursos en su área, lea *Recursos alimentarios en Nueva York y Nueva Jersery* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-resources-new-york-new-jersey).

Para obtener más información sobre seguridad de los alimentos, lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Si tiene preguntas sobre su dieta, puede ponerse en contacto con un nutricionista dietista clínico o llamar al Departamento de Nutrición (Nutrition Department) de Memorial Sloan Kettering (MSK) al 212-639-7312.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center