Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Plan de nutrición de MSK CATCH

Esta información, dirigida a las personas que se encuentran en la clínica MSK CATCH, puede ayudarle a tomar decisiones saludables en cuanto a su alimentación para disminuir el riesgo de padecer cáncer. También incluye ejemplos de un plan de alimentación que puede seguir.

Para obtener más información sobre MSK CATCH, lea el recurso *MSK CATCH: consejos de expertos sobre los síndromes de cáncer hereditario* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/msk-catch-expert-advice-hereditary-cancer-syndromes).

Beneficios de seguir una dieta saludable

Lo que come importa. Las comidas que incluyen alimentos saludables pueden ser deliciosas y vitales para su bienestar general. Al elegir alimentos saludables, puede reducir su riesgo de cáncer al hacer lo siguiente:

- Mantener o alcanzar un peso saludable para usted
- Tener menos grasa corporal extra
- Apoyar un microbioma saludable (las bacterias buenas

que viven en el aparato digestivo)
- Ayudar a que su sistema inmunitario funcione mejor
- Ayudar al cuerpo a realizar funciones esenciales y repararse solo

Este recurso puede ayudarle a comer bien para reducir el riesgo de padecer cáncer.

- Si es nuevo en el tema de la alimentación saludable o necesita ayuda para hacer un cambio gradualmente, lea nuestros consejos sobre cómo adoptar hábitos alimentarios saludables.
- ¿Listo para hacer un cambio de inmediato? Siga el plan de comidas de muestra detallado con sugerencias de recetas.

Adopción de hábitos alimentarios saludables

Para muchas personas, la comida se trata tanto del placer de comer (los sabores y olores) como de la nutrición. Al pensar en lo que come, es importante encontrar alimentos que hagan ambas cosas. Cuanto más disfrute de su comida, más probabilidades tendrá de seguir comiendo de manera saludable.

Entendemos que puede ser difícil cambiar sus hábitos alimentarios. No tiene que cambiarlo todo a la vez. Puede

hacer cambios graduales hacia una dieta más saludable, con más verduras. Puede acumular pequeños cambios con el tiempo.

Piense en estas ideas para comenzar nuevos hábitos alimentarios saludables:

- Pruebe una nueva receta. Visite www.mskcc.org/nutrition para obtener ideas.
- Practique la alimentación consciente. Trate de saborear, oler y utilizar todos sus sentidos cuando coma. Tómese su tiempo con las comidas lo mejor que pueda.
- Encuentre formas de manejar el estrés que no impliquen comer para que la comida no sea su primera opción.
- Cuando salga a cenar, tenga en cuenta las porciones. La mayoría de los restaurantes ofrecen porciones mucho más grandes de lo que la mayoría de nosotros necesitamos comer durante una comida.
- Sepa qué hay en el alimento que está comiendo. Aprenda a leer y comprender las etiquetas de los alimentos. Las afirmaciones que aparecen en el frente del paquete a menudo son engañosas.
- Puede tener estructura sin ser rígido en la planificación de sus comidas. Trate de seguir una rutina la mayoría de los días, pero no permita que los cambios de horario

inesperados lo descarrilen.

- Trate de incluir al menos una verdura o fruta en cada comida o en la mayoría de las comidas. Organice su cocina para fomentar una mejor elección de alimentos. Por ejemplo, intente poner frutas y verduras frescas o yogures individuales al frente del estante superior de su refrigerador.
- Si hay alimentos o bebidas que sabe que no quiere comer o beber, no los tenga en su casa. Tendemos a comer lo que vemos y lo que es fácil de conseguir.
- Recuerde que la alimentación saludable tiene lugar durante toda la vida, no en una semana o un día. Los patrones alimentarios sostenibles a largo plazo funcionan mejor que las soluciones rápidas.

Opciones de alimentos para reducir el riesgo de cáncer

Recomendamos una dieta de alimentos integrales de origen vegetal para reducir el riesgo de tener cáncer. Los alimentos integrales son alimentos que están cerca de su estado natural y no están muy procesados. Por ejemplo, la avena instantánea simple y Corn Flakes® son alimentos envasados, pero la avena es más un alimento integral.

Una dieta de alimentos integrales de origen vegetal se compone de diferentes frutas, verduras, cereales, legumbres (como frijoles, guisantes y lentejas), aves, pescado, nueces, semillas y aceite de oliva. Este modelo de alimentación saludable respalda una mejor salud y una mejor calidad de vida en general. También puede reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, ciertos tipos de cáncer y la muerte.

Está bien incluir algunos productos de origen animal (como aves, pescado, huevos y yogur) en su dieta, pero intente basar su dieta principalmente en alimentos integrales de origen vegetal. Algunos ejemplos son:

- Verduras como zanahorias, espárragos, coliflor, tomates, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, ajo, col rizada, berza y calabaza
- Frutas como manzanas, fresas, frambuesas, arándanos, cerezas, uvas, mangos y naranjas
- Granos integrales como avena, arroz integral o salvaje, trigo integral, quinoa, cebada y alforfón
- Frijoles y legumbres como guisantes, tofu, tempeh, garbanzos, frijoles rojos y lentejas
- Nueces y semillas como semillas de calabaza, almendras, anacardos, nueces y maní o mantequilla de maní

- Otros alimentos vegetales integrales como té, café y especias y hierbas para cocinar

Limite las carnes rojas y los alimentos altamente procesados, como, por ejemplo:

- Comidas rápidas
- Carnes procesadas (como fiambres, hot dogs, salchichas, salami y tocino)
- Bebidas endulzadas con azúcar
- Alcohol

Ejemplo de plan de alimentación

Si le gusta tener más estructura en las comidas que come cada semana, siga este plan de comidas de muestra. Recuerde que este plan de alimentación es solo un ejemplo. Puede incluir otras comidas integrales de origen vegetal. También puede cambiar cualquiera de estas recetas según su estilo de vida, los alimentos que le gustan o los ingredientes que ya tiene.

Este es el esquema básico de cómo podría ser el plan de comidas de una semana. Para ver las recetas de estas comidas, haga clic en el nombre de la comida o lea la sección “Recetas” a continuación.

Día	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes	Batido a la caribeña	Ensalada de quinoa con queso feta	Garbanzos especiados	Tarta de tamal de pollo
Martes	Avena remojada	Ensalada de quinoa sobrante con queso feta	Garbanzos especiados	Pollo a la parrilla al estilo griego con pepinos y tomates frescos
Miércoles	Batido cremoso de plátano	Ensalada de la cosecha de otoño	Hummus de coliflor	Paella de cebada y berenjena a la hornalla
Jueves	Parfait de yogur con banana, mantequilla de maní y copos de maíz	Ensalada de huevo y aguacate con hierbas	Hummus de coliflor	Fajitas de pollo al horno
Viernes	Muffins de huevo para el desayuno	Ensalada sobrante de huevo y aguacate con hierbas	Hummus de edamame	Albóndigas de pavo al estilo tailandés y arroz con coco

Sábado	Muffins de huevo para el desayuno sobrantes	Arroz de coliflor con verduras salteadas	Rodajas de manzana y almendras	Cazuela de calabaza espagueti con brócoli y pollo
Domingo	Panqueques de banana	Ensalada de frijoles negros, maíz y quinoa	Bocaditos de coliflor al estilo búfalo	Pollo a la lima y al coco

Recetas

Estas recetas están ordenadas por orden alfabético.

Panqueques de banana

Disfrute de estos panqueques de banana como alternativa a los panqueques tradicionales.

Rinde 1 porción.

Ingredientes

- 2 claras de huevo grandes o ¼ taza de claras de huevo líquidas
- 1 banana mediana madura, machacada
- 2 cucharadas de avena instantánea
- ¼ cucharadita de canela (opcional)
- Aceite en aerosol

- Aderezos, como fruta fresca, yogur natural, mantequilla de frutos secos cremosa, o una pequeña cantidad (aproximadamente 1 cucharada) de un endulzante como el jarabe de arce o la miel (opcional)

Instrucciones

1. En un bol mediano, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas. Añada la banana, la avena y la canela (si desea usarla). Revuelva hasta que se mezclen.
2. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio. Cubra ligeramente la sartén con aceite en aerosol. Vierta la masa en la sartén caliente para formar 3 panqueques pequeños. Cocine hasta que se doren, unos 2 o 3 minutos por lado.
3. Añada los aderezos que desee utilizar.

Información nutricional de los panqueques de banana	
Calorías	180 calorías
Carbohidratos	35 gramos
Grasa	1 gramo
Fibra	4 gramos
Proteína	9 gramos
Sodio	105 milligramos
Azúcar	15 gramos

Ensalada de frijoles negros, maíz y quinoa

Puede preparar esta ensalada de quinoa como guarnición fresca y sustanciosa o como plato principal.

- Tiempo de preparación: 45 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 70 minutos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- ½ taza de quinoa roja
- 1 taza de agua
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles negros (1¾ de taza cocidos)
- 1 lata (15.25 onzas o 432 gramos) de maíz, escurrido
- 1 pimiento rojo mediano, en cubitos
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 2 dientes de ajo picados
- 6 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 4 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de ralladura de lima
- ½ taza de cilantro fresco, picado

- ¼ de cucharadita de sal
- 1 aguacate, cortado en cubitos

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina con agua corriente durante al menos 30 segundos. Escúrrala bien.
    - Lavar bien la quinoa antes de cocinarla ayuda a eliminar el gusto amargo causado por las saponinas naturales. Las saponinas son compuestos químicos saludables que se encuentran en la quinoa y otros alimentos de origen vegetal.
3. En una cacerola, hierva la quinoa enjuagada y el agua a fuego medio-alto. Baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento hasta que la quinoa haya absorbido el líquido, unos 10 a 12 minutos. Retire la sartén del fuego, cúbrala y déjela reposar durante 5 minutos.
4. Cuando la quinoa esté fría, agréguela en un bol grande con los frijoles, el maíz, el pimiento, los tomates, el ajo, el aceite de oliva, el jugo y la ralladura de limón, el cilantro y la sal. Mezcle bien. Cubra la mezcla y enfríela en el refrigerador por unas horas o toda la noche.

5. Para servir, lleve la ensalada a temperatura ambiente. Agregue el aguacate y mezcle suavemente.

Información nutricional de la ensalada de frijoles negros, maíz y quinoa	
Calorías	340 calorías
Carbohidratos	38 gramos
Grasa	19 gramos
Grasa saturada	2.5 gramos
Fibra	9 gramos
Proteína	8 gramos
Sodio	320 miligramos
Azúcar	10 gramos

Muffins de huevo para el desayuno

Estos muffins de huevo son un excelente desayuno con alto contenido de proteínas para brindar energía duradera por la mañana. También puede comerlos como un bocadillo en cualquier momento del día.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 papa rojiza pequeña pelada y en cubitos
- 8 huevos
- ½ taza de requesón
- 2 onzas (57 gramos) de queso cheddar, rallado
- 1 pimiento mediano, picado
- 2 cucharadas de ketchup

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase un molde para muffins de 12 tazas con aceite en aerosol o cúbralo con pirotines para muffins o papel vegetal.
2. Ponga la papa en un plato apto para microondas. Cúbrala y cocínela durante 5 minutos. Luego, déjela reposar durante 5 minutos.
3. En un bol grande para mezclar, bata los huevos. Agregue el requesón, el queso cheddar, el pimiento, el ketchup y la papa cocida. Divida la mezcla uniformemente en el molde para muffins que preparó.
4. Hornee hasta que la parte superior esté dorada, aproximadamente de 15 a 18 minutos. Los muffins deben estar a 160 F (71 °C) o más; debe colocar un termómetro de lectura instantánea en el medio de un pirotín.

Información nutricional de los muffins de huevo para el desayuno	
Calorías	160 calorías
Carbohidratos	9 gramos
Colesterol	240 miligramos
Grasa	7 gramos
Grasa saturada	2.5 gramos
Fibra	1 gramo
Proteína	13 gramos
Sodio	260 miligramos
Azúcar	5 gramos

Bocaditos de coliflor estilo búfalo

Este refrigerio tiene bajo contenido de calorías dado que la coliflor se hornea en lugar de freírla.

La coliflor se cubre con harina de arroz integral o harina de garbanzo. Ambos ingredientes tienen más contenido de fibra que la harina para todo uso, lo que le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo. Además, tienen un contenido más alto de proteínas.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Tiempo total: 50 minutos

Rinde de 4 a 6 porciones.

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 cabezas medianas de coliflor, cortadas en cabezuelas pequeñas
- 1 taza de harina de arroz integral o harina de garbanzo (o cualquier harina que tenga)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de manteca
- 1⅓ tazas de salsa picante (como Frank's® Hot Sauce)

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Precaliente el horno a 450 °F (177 °C). Cubra una bandeja para hornear con borde con papel vegetal o rocíela con aceite en aerosol.
3. Mezcle las cabezuelas de coliflor con la harina, el agua, el ajo en polvo y la sal. Coloque esa mezcla en la bandeja para hornear que preparó y hornee durante 20 minutos.
4. En una cacerola pequeña, derrita la manteca con la salsa

picante. Vierta la mezcla sobre la coliflor horneada y revuelva para cubrir.

5. Vuelva a poner la coliflor en el horno y hornéela durante otros 20 minutos. La temperatura dentro de la coliflor debe ser de 145 °F (63 °C); utilice un termómetro de lectura instantánea. Sirva caliente.

Información nutricional de los bocaditos de coliflor estilo búfalo	
Calorías	130 calorías
Carbohidratos	20 gramos
Grasa	3 gramos
Grasa saturada	1 gramo
Fibra	7 gramos
Proteína	7 gramos
Sodio	1,780 miligramos
Azúcar	5 gramos

Batido a la caribeña

Los batidos se preparan y se digieren con facilidad. Con frecuencia recomendamos el yogur griego para los batidos porque en general tiene más proteínas que otros yogures.

Rinde 2 porciones.

Ingredientes

- ½ taza de leche de coco

- 6 cerezas (sin hueso)
- ¼ de taza de duraznos rebanados congelados
- ¼ de taza de trozos de mango congelados
- ½ taza de yogur griego natural reducido en grasa
- 1 cucharadita de miel
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que no haya grumos.

Información nutricional del batido a la caribeña	
Calorías	230 calorías
Carbohidratos	18 gramos
Grasa	16 gramos
Grasa saturada	13 gramos
Fibra	3 gramos
Proteína	7 gramos
Sodio	30 miligramos
Azúcar	14 gramos

Hummus de coliflor

¿Ya se aburrió del clásico hummus de garbanzos?

¡Entonces use coliflor! Disfrútelo con pan de pita de trigo integral o verduras frescas.

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

- 1 cabeza mediana de coliflor, cortada en cabezuelas pequeñas
- Aceite en aerosol o aceite
- 1 diente de ajo
- ⅓ de taza de pasta de sésamo (o mantequilla de anacardo o aceite de sésamo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva, y más para decorar
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil, para decorar
- 1 limón, cortado en gajos, para decorar

Instrucciones

2. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C). Cubra una bandeja para hornear con borde con papel vegetal o rocíela con aceite en aerosol.
3. Coloque las cabezuelas de coliflor sobre una bandeja para hornear. Cúbralas con un poco más de aceite o aceite en aerosol. Áselas durante 40 minutos y revuelva

a la mitad de la cocción. Luego, sáquelas del horno y déjelas enfriar.

4. En un procesador de alimentos, combine la coliflor y el ajo, la pasta de sésamo, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Procese la mezcla hasta que no haya grumos. Agregue 1 cucharada de agua por vez para obtener una consistencia más suave, si lo desea.
5. Ponga el hummus en un bol. Agregue unas gotas de aceite de oliva y espolvoree perejil, si lo desea.
6. Sírvalo con rodajas de limón.

Información nutricional del hummus de coliflor	
Calorías	89 calorías
Carbohidratos	5 gramos
Grasa	7 gramos
Proteína	3 gramos
Sodio	69 miligramos

Arroz de coliflor con verduras salteadas

Aunque tiene bajo contenido de grasa, esta guarnición de arroz de coliflor es sustanciosa. Para ahorrar tiempo, use arroz de coliflor congelado.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos

- Tiempo total: 35 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 5 tazas de cabezuelas de coliflor (alrededor de 1½ cabezas de coliflor)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ pimiento rojo, picado grueso en trozos de 1 pulgada (2.5 centímetros)
- ½ pimiento amarillo, picado grueso en trozos de 1 pulgada (2.5 centímetros)
- ½ calabacín, picado grueso en trozos de 1 pulgada (2.5 centímetros)
- ½ calabaza de verano amarilla, picada en trozos de 1 pulgada (2.5 centímetros)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de caldo de pollo

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad, luego dejélos a un lado.

2. Coloque la coliflor en un procesador de alimentos y procésela varias veces hasta que la coliflor se vea como arroz.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo y revuelva hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
4. Agregue los pimientos morrones, el calabacín y la calabaza a la sartén. Condimente las verduras con sal y pimienta al gusto. Cocine, revuelva cada tanto, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
5. Agregue el arroz de coliflor y el caldo de pollo a la sartén y revuelva bien. Cocine hasta que el caldo de pollo se reduzca a la mitad y las verduras estén completamente cocidas. La temperatura dentro del arroz de coliflor debe ser de 145 °F (63 °C); utilice un termómetro de lectura instantánea.

Información nutricional del arroz de coliflor con verduras salteadas	
Calorías	90 calorías
Carbohidratos	11 gramos
Grasa	4 gramos
Grasa saturada	0.5 gramos
Fibra	4 gramos

Proteína	4 gramos
Sodio	140 miligramos
Azúcar	5 gramos

Tarta de tamal de pollo

En esta cazuela, hecha con una pizca de queso cheddar con bajo contenido de grasa, se usan hierbas y especias para dar sabor en lugar de grasa o sal. Usar más condimentos sin sal cuando cocina puede se útil cuando está tratando de seguir una dieta saludable.

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- ½ taza de harina de maíz
- 2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- Aceite en aerosol
- 1 a 2 tazas de pollo horneado, desmenuzado
- 1 taza de salsa de tomate con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- ¼ de taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa, rallado

- Cilantro fresco (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Combine la harina de maíz y el caldo de pollo en una cacerola mediana. Cocine a fuego medio, revuelva con frecuencia, hasta que la mezcla se espese. Déjelo enfriar 5 minutos.
3. Cubra ligeramente una cazuela pequeña con aceite en aerosol.
4. Esparza la mezcla de harina de maíz en el fondo de la cazuela para crear una base.
5. Distribuya el pollo deshuesado sobre la mezcla de harina de maíz.
6. Ponga la salsa de tomate en un bol pequeño. Mezcle el ajo en polvo, el orégano y el tomillo.
7. Esparza uniformemente la salsa de tomate sobre el pollo. Espolvoree queso rallado.
8. Hornee por 30 minutos o hasta que el queso se derrita.
9. Adorne con cilantro fresco, si lo desea.

Información nutricional de la tarta de tamal de pollo	
Calorías	227 calorías
Carbohidratos	15 gramos

Grasa	4 gramos
Grasa saturada	2 gramos
Fibra	1 gramo
Proteína	9 gramos
Sodio	303 miligramos
Azúcar	2 gramos

Batido cremoso de banana

Rinde 1 porción.

Ingredientes

- ⅓ de taza de duraznos rebanados enlatados, frescos o congelados
- ⅓ de taza de leche con bajo contenido de grasa, leche descremada o una alternativa a la leche no láctea (como leche de soja, leche de avena o leche de almendras)
- ½ banana
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 4 cubos de hielo

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que no haya grumos.

Información nutricional del batido cremoso de banana

Calorías	130 calorías
Carbohidratos	32 gramos
Grasa	1 gramo
Grasa saturada	0 gramos
Fibra	3 gramos
Proteína	1 gramo
Sodio	35 miligramos
Azúcar	20 gramos

Hummus de edamame

Repleto de proteínas, el edamame es el refrigerio perfecto cuando necesita un impulso de energía al mediodía.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

Rinde de 4 a 6 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de edamame congelado sin cáscara
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- 2 dientes de ajo, pelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de hojas de cilantro

- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos.
2. Hierva agua en una cacerola mediana. Agregue el edamame y cocine durante 1 a 2 minutos. Escurra el agua del edamame y enjuáguelo con agua fría para evitar que se cocine más.
3. Agregue edamame cocido, pasta de sésamo, ajo, aceite de oliva, cilantro y jugo de limón en una procesadora de alimentos o licuadora y procese la mezcla hasta que no haya grumos. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Sirva el hummus de inmediato o póngalo en un recipiente hermético. Puede guardarla en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional del hummus de edamame	
Calorías	150 calorías
Carbohidratos	10 gramos
Grasa	9 gramos
Grasa saturada	1 gramo
Fibra	4 gramos

Proteína	7 gramos
Sodio	20 miligramos
Azúcar	1 gramo

Ensalada de la cosecha de otoño

Llena de verduras de otoño, esta ensalada de quinoa ofrece una dosis saludable de fibra y proteína.

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Tiempo de cocción: 60 minutos
- Tiempo total: 90 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 1½ tazas de zapallo anco o calabaza kabocha picados, cortados en trozos de ½ pulgada (1.27 centímetros)
- 1½ tazas de zanahoria picada, cortada en trozos de ½ pulgada (1.27 centímetros)
- 1½ tazas de batata picada, cortada en trozos de ½ pulgada (1.27 centímetros)
- 3 cucharadas más 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de hojas frescas de tomillo
- Sal
- 2 chalotes medianos, pelados, partidos por la mitad y en

rodajas

- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pimienta
- ½ taza de semillas de calabaza tostadas y peladas
- 2 tazas de quinoa cocida

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C). Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal.
3. Mezcle la calabaza, la zanahoria y la batata con 1 cucharadita de aceite de oliva, el tomillo y una pizca generosa de sal. Esparza en una sola capa sobre la bandeja para hornear que preparó. Hornee por 30 minutos.
4. Dé vuelta las verduras y agregue los chalotes a la bandeja para hornear. Hornee durante 15 minutos.
5. Mientras se cocinan las verduras, mezcle las 3 cucharadas restantes de aceite de oliva, el jugo de limón y sal y pimienta al gusto en un bol grande. Agregue las semillas de calabaza y la quinoa cocida.
6. Cuando las verduras estén tiernas, déjelas enfriar un

poco. Luego, agréguelas a la mezcla de quinoa y revuelva para combinarlas.

Información nutricional de la ensalada de la cosecha de otoño	
Calorías	350 calorías
Carbohidratos	48 gramos
Grasa	15 gramos
Grasa saturada	2 gramos
Fibra	8 gramos
Proteína	8 gramos
Sodio	70 miligramos
Azúcar	7 gramos

Pollo a la parrilla al estilo griego con tomates frescos y pepinos

Es la mezcla de hierbas frescas y limón lo que les da a los platos griegos su sabor sin agregar calorías adicionales. Complete este plato principal de pollo con una ensalada de tomates frescos y pepinos picados.

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- ⅛ de taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de romero fresco, picado

- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 1 cucharada de orégano fresco, picado
- Jugo de 2 limones
- 4 pechugas de pollo de 5 onzas (148 gramos), deshuesadas y sin piel
- Aceite para la rejilla de la parrilla

Instrucciones

1. En un plato grande de vidrio, mezcle el aceite de oliva, el ajo, el romero, el tomillo, el orégano y el jugo de limón. Agregue el pollo y eche la mezcla encima con una cuchara. Cubra el plato y deje marinar en el refrigerador durante 8 horas o toda la noche.
2. Precaliente la parrilla a fuego alto.
3. Engrase ligeramente la rejilla de la parrilla. Coloque el pollo en la parrilla. Deseche la marinada.
4. Cocine los trozos de pollo hasta 6 minutos por lado, hasta que los jugos salgan claros y la temperatura dentro del pollo sea de 165 °F (74 °C) según lo medido con un termómetro para carnes.

Información nutricional del pollo a la parrilla al estilo griego con tomates y pepinos frescos	
Calorías	190 calorías

Carbohidratos	1 gramo
Grasa	8 gramos
Grasa saturada	0 gramos
Fibra	0 gramos
Sodio	51 miligramos
Azúcar	0 gramos

Ensalada de huevo y aguacate con hierbas

Reemplace la mayonesa por aguacate y yogur griego cremoso sin grasa y tendrá una ensalada de huevo que es saludable para el corazón y rica en proteínas. Sírvalo sobre una rebanada de pan o con ensalada de hojas verdes.

- Tiempo de preparación: 25 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 10 huevos
- 1 aguacate
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de cebollino picado

- 1 cucharada de eneldo picado
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

1. Coloque los huevos en una cacerola. Llene la cacerola con agua hasta cubrir los huevos. Deje hervir, luego retire del fuego y deje reposar los huevos en el agua durante 8 a 10 minutos.
2. Saque los huevos de la cacerola y páselos por agua fría. Una vez que estén fríos, pélelos. Tire las cáscaras de huevo.
3. Machaque el aguacate y los huevos hasta que tengan una textura y una consistencia gruesa. Agregue el yogur, la mostaza, el jugo de limón y las hierbas. Condimente con sal y pimienta al gusto. Rocíe aceite de oliva.
4. Sirva frío o a temperatura ambiente. Pase la ensalada a un bol si la va a servir de inmediato o a un recipiente hermético si la guarda para más tarde. Puede guardarla en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional de la ensalada de huevo y aguacate con hierbas

Calorías	230 calorías
Carbohidratos	5 gramos
Grasa	18 gramos
Grasa saturada	5 gramos
Fibra	2 gramos
Proteína	13 gramos
Sodio	125 miligramos
Azúcar	2 gramos

Pollo a la lima y al coco

Toda la familia disfrutará de estas sabrosas pechugas de pollo. Déjelas marinar con anticipación; solo necesitará unos minutos para cocinar el pollo en la hornalla.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Tiempo total: 45 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 libras (900 gramos) de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 lima
- 3 cucharadas de aceite vegetal

- ½ taza de leche de coco
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1½ cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1½ cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Con un ablandador de carne, machaque las pechugas de pollo entre hojas de papel encerado hasta que tengan ⅛ de pulgada de grosor.
2. Ralle la lima en un bol grande. Luego, corte la lima en rodajas y reserve.
3. Agregue el aceite, la leche de coco, la salsa de soja, el azúcar, el curry, el cilantro, el comino y la sal a la ralladura de lima y mezcle para combinar. Agregue el pollo y revuelva para combinar. Cubra y refrigere el bol de 1 a 2 horas.
4. Retire el pollo y guarde la marinada. Con una sartén caliente, una sartén para asar o una sartén de hierro fundido, dore el pollo por ambos lados. El pollo debe

estar a 165 °F (74 °C); introduzca un termómetro de lectura instantánea en la parte más gruesa de la pechuga.

5. Mientras tanto, vierta la marinada en una cacerola y déjela hervir. Baje el fuego y déjela hervir a fuego lento durante 2 minutos, revuelva para evitar que se queme.
6. Sirva la salsa sobre el pollo con cilantro y las rodajas de lima reservadas.

Información nutricional del pollo a la lima y al coco	
Calorías	330 calorías
Carbohidratos	10 gramos
Grasa	20 gramos
Grasa saturada	7 gramos
Fibra	1 gramo
Proteína	28 gramos
Sodio	1,370 miligramos
Azúcar	7 gramos

Fajitas de pollo al horno

Sirva este energizante platillo con harina o tortillas de maíz o sobre una capa de arroz integral.

- Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde de 4 a 6 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido
- ⅛ de cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cebolla grande, cortada en tiras de ¼ de pulgada de ancho
- 3 pimientos morrones, de cualquier color, cortados en tiras de ¼ de pulgada de ancho
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiras de ¼ de pulgada de ancho
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Jugo de media lima
- 8 tortillas (de 6 pulgadas) (de harina o de maíz)
- ½ taza de crema agria (opcional)
- ¼ manojo de cilantro fresco (opcional)

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
3. Mezcle el chile en polvo, el pimentón, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el comino, la pimienta de cayena, el azúcar y la sal en un bol pequeño. Reserve.
4. Esparza las cebollas y los pimientos morrones en una cazuela de 13 x 15 o en una bandeja para hornear con bordes grandes. Cúbralos con el pollo en rodajas. Rocíe el aceite sobre el pollo y las verduras, luego espolvoree la mezcla de condimentos encima. Revuelva hasta que esté combinado.
5. Hornee de 35 a 40 minutos y revuelva a la mitad de la cocción. La temperatura interior de las fajitas debe ser de 165 °F (74 °C); utilice un termómetro de lectura instantánea.
6. Rocíe el jugo de lima sobre las fajitas. Sírvalas enseguida con tortillas y, si lo desea, con crema agria y cilantro.

Información nutricional de las fajitas de pollo al horno	
Calorías	300 calorías
Carbohidratos	12 gramos
Grasa	12 gramos

Grasa saturada	2 gramos
Fibra	5 gramos
Proteína	37 gramos
Sodio	270 miligramos
Azúcar	6 gramos

Avena remojada

La avena remojada es un desayuno energético, rico en hierro y proteínas. Cubra con mantequilla de maní o almendras en rodajas para obtener proteínas adicionales.

Rinde 1 porción.

Ingredientes

- ⅓ de taza de copos de avena
- ½ taza de leche con bajo contenido de grasa
- ⅓ de taza de yogur natural sin grasa (griego o regular)
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de azúcar morena

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un bol y déjelos remojar durante la noche en el refrigerador. Revuelva bien antes de servir.

Información nutricional de la avena remojada	
Calorías	270 calorías
Carbohidratos	45 gramos
Grasa	3.5 gramos
Grasa saturada	1 gramo
Fibra	5 gramos
Proteína	17 gramos
Sodio	85 miligramos
Azúcar	24 gramos

Ensalada de quinoa con queso feta

Puede servir este platillo sabroso y versátil como guarnición, aperitivo o incluso como base de una ensalada abundante.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de quinoa
- 3½ tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1 taza de tomates uva, cortados por la mitad

- ⅔ de taza de perejil fresco picado
- ½ taza de pepino cortado en cubitos, pelado y sin semillas
- ½ taza de cebollas rojas picadas
- 4 onzas de queso feta, desmenuzado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina con agua corriente durante al menos 30 segundos. Escúrrala bien.
    - Lavar bien la quinoa antes de cocinarla ayuda a eliminar el gusto amargo causado por las saponinas naturales. Las saponinas son compuestos químicos saludables que se encuentran en la quinoa y otros alimentos de origen vegetal.
3. En una cacerola, hierva la quinoa enjuagada y el caldo.

Baje el fuego a medio-bajo y tape la cacerola. Deje hervir a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se absorba, aproximadamente de 15 a 20 minutos. Luego, pásela a un bol grande y reserve hasta que se enfríe.

4. Agregue los tomates, el perejil, el pepino, la cebolla, el queso feta, el aceite de oliva, el vinagre y el ajo a la quinoa enfriada y mezcle. Vierta el jugo de limón sobre la ensalada de quinoa y condimente con sal y pimienta al gusto. Mezcle para cubrir. Refrigere la ensalada hasta que esté listo para servirla.

Información nutricional de la ensalada de quinoa con queso feta	
Calorías	260 calorías
Carbohidratos	31 gramos
Grasa	11 gramos
Grasa saturada	3 gramos
Fibra	4 gramos
Proteína	9 gramos
Sodio	260 miligramos
Azúcar	4 gramos

Cazuela de calabaza espagueti con brócoli y pollo

Este plato principal rico en proteínas funciona con una variedad de dietas y puede servir para toda la familia.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Tiempo total: 65 minutos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 4 libras de calabaza espagueti, cortada a la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 4 dientes de ajo picados
- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubitos
- 2 tazas de cabezuelas de brócoli, picados
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ tazas de queso mozzarella rallado parcialmente descremado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- ¼ de taza de pan rallado panko

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. Coloque las parrillas en el tercio superior e inferior del horno. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
3. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en un plato apto para microondas. Agregue agua y cocine en el microondas a temperatura alta hasta que la pulpa esté tierna, aproximadamente de 12 a 14 minutos. Cuando esté fría, raspe la pulpa de la cáscara en hebras parecidas a espaguetis.
4. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el ajo y el pollo y cocine hasta que el pollo esté dorado por todos lados. Agregue el brócoli y el caldo y cocine por 2 minutos.
5. En un bol grande, revuelva la mezcla de calabaza espagueti rallada y pollo con ¾ de taza de mozzarella, 2 cucharadas de parmesano, el condimento italiano, sal y pimienta. Esparza sobre una cacerola apta para horno. Espolvoréelo con ¾ de taza de mozzarella restante y 6 cucharadas de queso parmesano y cúbralo con el pan rallado.
6. Hornee en la rejilla inferior del horno durante 15 minutos.

Luego, páselo a la rejilla superior y aumente el fuego a 425 °F (218 °C). Hornee hasta que el queso se dore, aproximadamente de 3 a 5 minutos más. La cazuela debe estar a 165 °F (74 °C); utilice un termómetro de lectura instantánea en el medio del plato.

Información nutricional de la cazuela de calabaza espagueti con brócoli y pollo	
Calorías	250 calorías
Carbohidratos	14 gramos
Grasa	11 gramos
Grasa saturada	5 gramos
Fibra	3 gramos
Proteína	27 gramos
Sodio	690 miligramos
Azúcar	3 gramos

Garbanzos especiados

La próxima vez que tenga antojo de papas fritas, busque este refrigerio. La clave es asegurarse de que los garbanzos estén bien secos antes de meterlos en el horno. Deben verse opacos (no brillantes) después de secarlos con una toalla de papel.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos

- Tiempo total: 40 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce ahumado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de garbanzos, sin sal agregada o con bajo contenido de sodio, escurridos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. En un bol mediano, use un batidor pequeño para combinar el comino, el pimentón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta negra y la pimienta de cayena. Agregue el aceite y bata para combinar.
3. Ponga una capa doble de toallas de papel en una encimera o una mesa. Enjuague los garbanzos en un

colador. Escúrralos bien, luego esparza uniformemente sobre las toallas de papel. Seque los garbanzos con una toalla de papel limpia. Repita según sea necesario hasta que los garbanzos estén completamente secos.

4. Agregue los garbanzos a la mezcla de especias. Con los dedos, mézclelos suavemente y masajee hasta que queden cubiertos de manera uniforme.
5. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal. Esparza los garbanzos uniformemente en la asadera.
6. Hornee, girando la bandeja cada 8 minutos, hasta que los garbanzos estén firmes, aproximadamente de 24 a 32 minutos.
7. Retire la bandeja del horno y deje enfriar los garbanzos. Sírvalos de inmediato o colóquelos en un recipiente hermético. Puede guardarlos en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional de los garbanzos especiados	
Calorías	170 calorías
Carbohidratos	20 gramos
Grasa	8 gramos
Grasa saturada	1 gramo
Fibra	5 gramos
Proteína	6 gramos

Sodio	100 miligramos
Azúcar	1 gramo

Paella de berenjena y cebada a la hornalla

Puede adaptar esta receta para cualquier época del año con los productos de estación que tenga. En lugar de berenjenas, pruebe el calabacín en verano o los champiñones en otoño.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 60 minutos
- Tiempo total: 75 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de cebada perlada, lavada
- 5 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 ramita de perejil de hoja plana, más 3 cucharadas de perejil picado
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva y más para rociar
- 1 diente de ajo, aplastado y rebanado
- 2 ramitas de tomillo, sin hojas

- 2 chalotes o 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 chile poblano, sin semillas, acanalado y cortado en tiras finas
- 1 berenjena, cortada en trozos de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimentón dulce ahumado
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro picado

Instrucciones

1. Enjuague bien los productos frescos con agua corriente tibia durante 20 segundos. Frótelos para quitar cualquier suciedad.
2. En una olla ponga la cebada con el agua, el caldo de verduras, la ramita de perejil, una buena pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Déjelo hervir, luego baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento, tapado, hasta que la cebada esté un poco cocida, aproximadamente de 25 a 30 minutos. (La cocinará más después).
3. Mientras se cocina la cebada, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén grande. Agregue el ajo y el tomillo y cocine hasta que el ajo

comience a dorarse.

4. Agregue los chalotes y el chile poblano a la sartén. Cocine y revuelva hasta que el chile se ablande y los chalotes comiencen a caramelizar.
5. Agregue la berenjena y 2 cucharadas de perejil picado a la sartén. Cocine durante unos minutos.
6. Agregue el comino y el pimentón a la sartén y cocine por 1 minuto. Luego, agregue la hoja de laurel y una pizca de sal. Mezcle bien y cocine hasta que la berenjena se ablande, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
7. Agregue el jugo de limón a la sartén y cocine hasta que tenga una consistencia almibarada. Cúbralo y baje el fuego. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
8. Retire la ramita de perejil de la cebada y la hoja de laurel de la sartén. Agregue la cebada semicocida (y cualquier líquido de cocción que quede en la olla) a la mezcla de berenjena. Deje que hierva, luego baje el fuego y déjela hervir a fuego lento, revuelva cada tanto, hasta que la cebada esté al dente, aproximadamente de 10 a 15 minutos.
9. Agregue el cilantro y la cucharada restante de perejil picado, caliente y sirva. La paella debe estar a 145 °F (63 °C) o más; utilice un termómetro de lectura instantánea en el medio del plato.

Información nutricional de la paella de berenjena y cebada a la hornalla	
Calorías	480 calorías
Carbohidratos	94 gramos
Grasa	9 gramos
Grasa saturada	1.5 gramos
Fibra	21 gramos
Proteína	12 gramos
Sodio	160 miligramos
Azúcar	9 gramos

Albóndigas de pavo tailandés y arroz con coco

Este sabroso plato incluye leche de coco y mango, ambas excelentes fuentes de potasio.

- Tiempo de preparación: 25 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Tiempo total: 70 minutos

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- Aceite en aerosol o aceite
- 1 huevo
- 1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de

sodio

- 1 cucharada de pasta de chile tailandés
- 1 cucharada de pasta de curry tailandés
- 1 cucharadita de jengibre finamente rallado
- 1 cucharadita de ajo picado
- Pimienta de cayena
- 1 libra de carne de pavo molida y magra (93 %)
- ½ taza de pan rallado panko
- 1 cebolleta, finamente picada
- 1 taza de arroz jazmín
- ½ taza de leche entera de coco
- 1 taza de agua
- Sal
- 1 taza de mango picado
- Jugo de 1 lima
- ¼ de taza de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C). Engrase una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. En un bol grande, combine el huevo, la salsa de soja, la pasta de chile, la pasta de curry, el jengibre, el ajo y una

pizca de cayena. Agregue el pavo, el pan rallado y la cebolleta y revuelva bien para combinar. Con la mezcla forme bolas de 1 pulgada (2.5 centímetros) y compáctelas bien. La mezcla debe rendir unas 30 albóndigas. Páselas a la bandeja para hornear que preparó.

3. Prepare el arroz. En una cacerola, combine el arroz, la leche de coco, el agua y la sal. Lleve a ebullición a fuego medio. Cubra la mezcla, baje el fuego y déjela hervir a fuego lento durante 20 minutos, hasta que el arroz esté blando.
4. Hornee las albóndigas hasta que estén firmes y bien cocidas, aproximadamente de 15 a 20 minutos; delas vuelta una vez a mitad de la cocción. Las albóndigas deben estar a 165 °F (74 °C); utilice un termómetro de lectura instantánea en el centro de una albóndiga.
5. Sirva las albóndigas junto con el arroz, el mango, el jugo de lima y el cilantro.

Información nutricional de las albóndigas de pavo tailandés y arroz con coco	
Calorías	480 calorías
Carbohidratos	53 gramos
Grasa	17 gramos

Grasa saturada	8 gramos
Fibra	1 gramo
Proteína	28 gramos
Sodio	470 miligramos
Azúcar	7 gramos

Parfait de yogur con banana, mantequilla de maní y copos de maíz

Este parfait funciona bien con muchos tipos de dietas diferentes y tiene 33 gramos de proteína.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo total: 10 minutos

Rinde 1 porción.

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa natural
- 1 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasa
- ½ banana mediana, rebanada
- ¼ de taza de cereal de copos de maíz

Instrucciones

1. En un plato pequeño apto para microondas, caliente la mantequilla de maní en el microondas hasta que esté

aligerada y sea fácil de verter, aproximadamente de 10 a 20 segundos.

2. Vierta ½ taza de yogur en un bol o recipiente hermético. Coloque la mitad de la banana en rodajas sobre el yogur. Rocíe la mitad de la mantequilla de maní derretida sobre la banana. Espolvoree 2 cucharadas de cereal sobre la mantequilla de maní. Coloque una capa del resto del yogur, la banana, la mantequilla de maní y el cereal.
3. Sírvalo de inmediato o déjelo enfriar. Puede guardar el parfait en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3 días.

Información nutricional del parfait de yogur con banana, mantequilla de maní y copos de maíz	
Calorías	450 calorías
Carbohidratos	36 gramos
Grasa	21 gramos
Grasa saturada	6 gramos
Fibra	4 gramos
Proteína	33 gramos
Sodio	300 miligramos
Azúcar	23 gramos

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