Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в африканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Пшенная каша с бананом * • Вареное яйцо • Черный чай или кофе
Перекус	• Бананово-апельсиновый йогуртовый смузи*
Обед	• Тилапия в панировке из трав * • Салат из авокадо и сердцевины пальмы *
Перекус	• Тартинка с хумусом из хариссы
Ужин	• Курица «Ясса» * • Желтый рис • Тушеная листовая капуста
Перекус	• Ванильный крем • Свежее манго

Пшенная каша с бананом

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут
- Время замачивания: 7–8 часов

Ингредиенты

- ½ чашки пшенной крупы
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 1 стакан воды
- 1 стакан молока или растительного молока
- 1 столовая ложка подсластителя на выбор (например сиропа агавы, коричневого сахара или меда)
- 1 большой спелый банан

При подаче на стол:

- По желанию можно подавать с обычным молоком или растительным молоком
- 1 столовая ложка арахисового масла, миндального масла или другого орехового или зернового масла (по желанию)

Инструкции

1. Насыпьте пшенную крупу в миску и добавьте воду так, чтобы она покрыла крупу. Поставьте миску в холодильник и оставьте на ночь, чтобы крупа пропиталась.
2. Слейте воду. Переложите крупу в кастрюлю емкостью 1 кварта (950 мл). Готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневой и не приобретет ореховый запах (около 5 минут).
3. Добавьте корицу, воду, молоко и подсластитель. Хорошо перемешайте и сделайте огонь выше среднего.
4. Как только каша закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Варите смесь до образования кремообразной консистенции (примерно 20 минут).
5. Разомните банан и добавьте его в готовую пшенную кашу.

По желанию: подавайте с молоком и ореховым или зерновым маслом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 373 калории
- Углеводы: 56 г
- Белок: 11 г
- Жир: 12 г
- Натрий: 78 мг
- Калий: 478 мг
- Добавленный сахар: 1,5 г

Тилапия в панировке из трав

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- ½ чашки шпината
- ½ чашки сухих панировочных сухарей
- 1½ чайной ложки смеси приправ без соли
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 4 филе тилапии
- Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C).

2. Мелко нарежьте шпинат. Вы также можете измельчить его с помощью кухонного комбайна.
3. Положите измельченный шпинат в миску для смешивания. Добавьте панировочные сухари и смесь приправ без соли. Тщательно перемешайте.
4. Слегка смажьте противень или блюдо оливковым маслом. Выложите филе тилапии на противень или блюдо. Приправьте их солью и перцем с обеих сторон.
5. Выложите смесь из шпината и панировочных сухарей поверх приправленного филе тилапии.
6. Запекайте примерно 10–15 минут или до тех пор, пока рыба не будет легко слоиться вилкой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 180 калорий
- Углеводы: 10 г
- Белок: 22 г
- Жир: 6 г
- Натрий: 154 мг
- Калий: 349 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Салат из авокадо и сердцевины пальмы

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут

Ингредиенты

- 1 банка (14 унций (420 г)) высушенной сердцевины пальмы
- ½ головки зеленого салата латука
- 1 маленькая красная луковица
- 1 авокадо хасс
- Другие овощи, например нашинкованная морковь или свежие нарезанные помидоры (по желанию)

Для заправки:

- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовые ложки растительного масла

Инструкции

1. Нарежьте сердцевину пальмы на кусочки размером 1 дюйм (2,5 см). Положите их в большую миску для смешивания.
2. Мелко нарежьте салат латук, лук и авокадо. Добавьте их в миску с сердцевиной пальмы.
3. В небольшой миске смешайте венчиком или вилкой уксус, коричневый сахар, дижонскую горчицу, соль и перец. Во время перемешивания добавьте оливковое масло. Перемешайте до получения кремообразной массы.
4. Полейте овощи заправкой. Тщательно перемешайте.

По желанию: добавьте другие овощи, например нашинкованную морковь или свежие нарезанные помидоры.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 158 калорий
- Углеводы: 11 г
- Белок: 3 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 331 мг
- Калий: 375 мг
- Добавленный сахар: 1 г

Курица «Ясса»

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 45 минут
- Время маринования: 30 минут

Ингредиенты

- 2 куриные грудки без кожи и костей
- 1 мелко нарезанная небольшая луковица

Для маринада:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 столовые ложки лимонного сока
- ½ стакана куриного бульона
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 чайные ложки имбирного порошка

- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца

Инструкции

1. Разрежьте каждую куриную грудку пополам вдоль, чтобы получилось 4 филе одинакового размера. Отложите их в сторону.
2. Чтобы приготовить маринад, в средней или большой миске либо другой емкости с крышкой смешайте оливковое масло, уксус, лимонный сок, куриный бульон, чеснок, имбирь, соль и хлопья красного перца.
3. Положите куриные грудки в маринад, накройте миску или контейнер и поставьте в холодильник. Маринуйте их в течение 30 минут или оставьте на ночь.
4. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C). Разогрейте сковороду, пригодную для использования в духовке, на огне выше среднего. Затем достаньте куриные грудки из маринада и выложите их на сковороду. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны.
5. Полейте куриные грудки маринадом. Сверху выложите нарезанный лук. Поставьте сковороду в духовку и запекайте в течение 15–20 минут.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 186 калорий
- Углеводы: 3 г
- Белок: 27 г
- Жир: 7 г
- Натрий: 321 мг
- Калий: 263 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center