



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Меню в итальянском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Капучино</li><li>• Рогалик или круассан</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Аранчини (рисовые шарики с начинкой)</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>• Салат «Капрезе» *</li><li>• Паста с соусом песто и курицей</li><li>• Фруктовый салат</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кростини с фруктовым конфитюром, прошутто и рукколой</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Садовый салат с заправкой</li><li>• Цыпленок «Пикката»*</li><li>• Лингуине с чесноком и растительным маслом</li></ul>

## Салат «Капрезе» \*

Ингредиенты рассчитаны на 3 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 0 минут
- Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 1,5 фунта (около 2 чашек) спелых помидоров, нарезанных дольками
- 0,5 фунта (около 1 чашки) свежего сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
- 3 столовые ложки нарезанного свежего базилика

Для заправки:

- $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого черного перца
- $\frac{1}{4}$  стакана оливкового масла высшего качества

## Инструкции

1. Смешайте лимонный сок, соль и перец в миске среднего размера. Медленно влейте оливковое масло.
2. Разложите ломтики помидоров и сыра моцарелла на тарелке. Полейте лимонно-оливковой заправкой. Добавьте соль и перец по вкусу. Посыпьте базиликом.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 393 калории
- Углеводы: 18 г
- Белок: 16 г
- Жир: 32 г
- Натрий: 437 мг
- Калий: 83 мг
- Добавленный сахар: 0 г

---

## Цыпленок «Пикката»

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут

- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 40 минут

## Ингредиенты

- 4 куриные грудки без кожи и костей, тонко отбитые
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого черного перца
- $\frac{1}{2}$  чашки муки
- 4 столовые ложки несоленого сливочного масла, разделить (2 столовые ложки для приготовления курицы и 2 столовые ложки для соуса)
- 2 столовые ложки оливкового масла высшего качества
- $\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона
- Сок 2 лимонов
- 3 столовые ложки промытых капрсов
- 2 столовые ложки рубленой петрушки

## Инструкции

1. Приправьте куриные грудки солью и перцем.
2. Насыпьте муку в неглубокую тарелку или контейнер. Слегка обваляйте приправленные куриные грудки в муке.
3. Поставьте большую сковороду на средний огонь, добавьте 2 столовые ложки сливочного и 2 столовые ложки оливкового масла.
4. Опустите куриные грудки на сковороду и готовьте по 3 минуты с каждой стороны или до золотисто-коричневого цвета. Переложите их с помощью щипцов на тарелку.
5. Добавьте в сковороду бульон, лимонный сок и капрсы и доведите до кипения на среднем огне. Переложите куриные грудки в сковороду и тушите еще 5–10 минут или до готовности. Выложите куриные грудки

на тарелку.

6. Добавьте в соус 2 столовые ложки сливочного масла и перемешивайте, пока оно не растает. Полейте куриные грудки соусом. Посыпьте рубленой петрушкой.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 куриная грудка с 2 столовыми ложками соуса

- Калорийность: 474 калории
- Углеводы: 6 г
- Белок: 55 г
- Жир: 25 г
- Натрий: 290 мг
- Калий: 486 мг
- Добавленный сахар: 0 г

---

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Italian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on July 16, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center