Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в итальянском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Капучино • Рогалик или круассан • Рикотта с медом и орехами
Перекус	• Аранчини (рисовые шарики с начинкой)
Обед	• Салат «Капрезе» * • Паста с соусом песто и курицей • Фруктовый салат
Перекус	• Кростини с джемом из вяленых помидоров, сардинами и рукколой
Ужин	• Садовый салат с заправкой • Цыпленок «Пикката»* • Лингуине с чесноком и растительным маслом

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:

- ¼ стакана лимонного сока
- Половина чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- ¼ стакана оливкового масла высшего качества

Инструкции

1. Смешайте лимонный сок, соль и перец в миске среднего размера. Медленно влейте оливковое масло.
2. Выложите на тарелку ломтики помидоров и сыра моцарелла, чередуя их. 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
- Половина чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- ½ 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
- ½ стакана куриного бульона
- Сок 2 лимонов
- 3 столовые ложки промытых каперсов
- 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. В большую сковороду на среднем огне добавьте 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла.
4. Выложите куриные грудки на сковороду и обжаривайте 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 каперсы 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

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