Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в латиноамериканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Овсяная каша с молоком и корицей • Вареное яйцо • Тост с маслом • Дольки яблока • Черный чай или кофе
Перекус	• Кукурузная каша с сыром и амарантом *
Обед	• Тунец с сальсой в лепешке * • Суп из черной фасоли *
Перекус	• Бананово-апельсиновый йогуртовый смузи
Ужин	• Arroz con pollo (рис с курицей) * • Морковь, брокколи и цветная капуста, приготовленные на пару • Сливочное масло
Перекус	• Шоколадное двойное молоко • Ванильное печенье

Кукурузная каша с сыром и амарантом

Рецепт адаптирован с веб-сайта organicgrains.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- 3 стакана воды
- Соль по вкусу
- 1 чашка цельнозернового амаранта
- 1 чашка тертого острого сыра чеддер
- 3 столовые ложки сливочного сыра

Инструкции

1. В большую кастрюлю налейте воду и добавьте соль, поставьте на сильный огонь. Доведите воду до кипения.
2. Добавьте амарант в кастрюлю и уменьшите огонь до минимума. Накройте кастрюлю крышкой и варите смесь на медленном огне примерно 20 минут, пока вся вода не впитается.
3. Выключите огонь. Добавьте сыр чеддер и сливочный сыр. Перемешивайте, пока сыр полностью не

расплавится.

4. Подавайте на стол.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: ¾ чашки

- Калорийность: 274 калории
- Углеводы: 28 г
- Белок: 11 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 175 мг
- Калий: 29 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Тунец с сальсой в лепешке *

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Общее время: 15 минут

Ингредиенты

- 2 банки (6 унций (170 г)) светлого тунца в масле
- 1 мелко нарезанный помидор
- ¼ чашки измельченной кинзы

- ½ чашки измельченного красного лука
- 2 столовые ложки растительного масла
- Цедра и сок 1 лайма
- 2 чайные ложки подсластителя, например, сиропа агавы, коричневого сахара или меда
- Соль и перец по вкусу
- 4 лепешки (диаметром 6 дюймов (15 см)) или 2 лепешки (диаметром 12 дюймов (30 см))
- 1 чашка измельченного салата
- ¼ чашки тертого сыра

Инструкции

1. Откройте банки с тунцом и слейте жидкость. Положите тунец в глубокую тарелку среднего размера и измельчите его вилкой.
2. Добавьте в тарелку помидоры, кинзу, красный лук, оливковое масло, лайм, мед, соль и перец. Тщательно перемешайте.
3. Выложите немного смеси с тунцом на каждую лепешку, сверху посыпьте измельченным салатом и сыром. Подверните лепешку с одной стороны, а затем закатайте в нее начинку, чтобы она не высыпалась.

4. Подавайте на стол.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 лепешка с начинкой (12 дюймов (30 см)) или 2 лепешки с начинкой (6 дюймов (15 см))

- Калорийность: 734 калории
- Углеводы: 31 г
- Белок: 59 г
- Жир: 41 г
- Натрий: 1174 мг
- Калий: 838 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Суп из черной фасоли

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 нарезанная большая желтая луковица

- 1 крупная очищенная и нарезанная морковь
- 1 нарезанный стебель сельдерея
- 1 нарезанный красный сладкий перец
- 4 очищенных и измельченных зубчика чеснока
- 2 чайные ложки молотой зиры
- 1 чайная ложка сухого орегано
- 1 лавровый лист
- 2 банки (29 унций (870 г)) черной фасоли, без рассола и промытой
- 4 стакана (32 унции (920 г)) овощного бульона
- 1 столовая ложка сока лайма
- ¼ чашки измельченной кинзы для подачи

Дополнительные ингредиенты:

- 1 авокадо Хасс, нарезанный кубиками
- ½ чашки сметаны
- ½ чашка тертого сыра
- ½ чашки кукурузных чипсов
- ¼ чашки измельченной кинзы

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте

оливковое масло, нарезанные овощи, чеснок, зиру, орегано и лавровый лист. Перемешайте и обжаривайте около 5 минут.

2. Добавьте в кастрюлю фасоль и хорошо перемешайте.
3. Добавьте бульон и доведите смесь до кипения. Закипевшую смесь накройте крышкой и уменьшите огонь. Варите суп на медленном огне около 25 минут.
4. Для получения кремообразной консистенции разомните часть фасоли и хорошо перемешайте. Также можно измельчить 2–3 стакана супа в блендере, вылить в кастрюлю, перемешать и подать.
5. Добавьте сок лайма и кинзу. Смешайте и подавайте с любимыми добавками.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1½ чашки с добавками

- Калорийность: 318 калорий
- Углеводы: 44 г
- Белок: 14 г
- Жир: 11 г
- Натрий: 1100 мг
- Калий: 924 мг

- Добавленный сахар: 0 г

Arroz con pollo (рис с курицей)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты

Для курицы:

- 1 фунт (450 г) куриных бёдер без костей и кожи
- 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- 1 чайная ложка лукового порошка
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- Соль и черный молотый перец по вкусу
- ¼ стакана куриного бульона

Для риса:

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 нарезанная маленькая желтая луковица
- Половина нарезанного зеленого сладкого перца
- 4 измельченных зубчика чеснока

- 5–6 нарезанных веточек кинзы
- 1 чайная ложка сухого орегано
- 1 чайная ложка молотой зиры
- ¼ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 1 банка (8 унций (240 г)) томатного соуса без добавления соли
- 1 чашка длиннозерного риса
- 1,5 стакана воды
- ½ чашки оливок без косточек (по желанию)

Инструкции

1. Нарежьте куриные бёдра кусочками размером 1 дюйм (2,5 см). Выложите их в миску.
2. Приправьте курицу чесночным порошком, луковым порошком, уксусом, солью и молотым черным перцем.
3. Хорошо перемешайте и накройте миску крышкой. Оставьте на 15 минут или уберите в холодильник и маринуйте всю ночь.
4. Выложите нарезанную курицу в большую кастрюлю на среднем или сильном огне. Обжаривайте в течение 1–2 минут.

5. Перемешайте и добавьте куриный бульон. Перемешайте и накройте крышкой. Уменьшите огонь и тушите на медленном огне 15 минут.
6. Достаньте приготовленную курицу из кастрюли. Отложите ее в сторону.
7. В ту же кастрюлю добавьте оливковое масло, лук, сладкий перец, чеснок, кинзу, орегано, зиру, соль и куркуму. Обжаривайте в течение 5 минут на среднем огне.
8. Добавьте томатный соус и рис и хорошо перемешайте. Добавьте воду, перемешайте, затем добавьте вареную курицу и оливки. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне примерно 20–25 минут до впитывания всей воды.
9. Перемешайте и подавайте, посыпав сверху измельченной кинзой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 525 калорий
- Углеводы: 49 г
- Белок: 33 г
- Жир: 23 г
- Натрий: 686 мг

- Калий: 414 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