Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Вегетарианское и безмолочное меню и рецепты блюд в латиноамериканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Скрэмбл из сыра тофу* • Тост с веганским маслом • Виноградный сок • Черный чай или кофе
Перекус	• Банановo-апельсиновый йогуртовый смузи
Обед	• Кесадилья с черной фасолью и перцем поблано * • Салат из помидоров и шпината с заправкой из оливкового масла и уксуса
Перекус	• Тост с авокадо
Ужин	• Веганский санкочо (суп из корнеплодов) * • Рис
Перекус	• Кусочки манго и папайи • Творог

Скрэмбл из сыра тофу

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 стебля зеленого лука, тонко нарезанных
- 2 измельченных или пропущенных через пресс зубчика чеснока
- 1 мелко нарезанный помидор сорта Рома
- 1 брусок твердого тофу (16 унций (450 г)) без жидкости
- 2 столовые ложки пищевых дрожжей
- ¼ чайной ложки порошка куркумы
- Половина чайной ложки соли
- 2 столовые ложки несладкого миндального молока

Инструкции

1. В большую сковороду на среднем огне добавьте оливковое масло, зеленый лук, чеснок и помидоры. Перемешайте.

2. Положите брусок тофу в центр сковороды. Разомните тофу толкушкой, деревянной ложкой или лопаткой. Готовьте 5 минут, часто помешивая.
3. Добавьте в сковороду пищевые дрожжи, куркуму, соль и миндальное молоко. Перемешайте и готовьте еще 5 минут.
4. Подавайте сразу после приготовления.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 367 калорий
- Углеводы: 13 г
- Белок: 29 г
- Жир: 24 г
- Натрий: 360 мг
- Калий: 434 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Кесадилья с черной фасолью и перцем поблано

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут

- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
- 1 перец поблано, нарезанный кубиками
- ¼ чайной ложки зиры
- 1 банка (15 унций (425 г)) черной фасоли, промытой и высушенной
- 1 чашка тертого сыра Монтерей Джек или любого другого сыра на ваш выбор, например, веганского сыра, чеддера или моцареллы
- 4 небольшие лепешки из пшеничной или кукурузной муки

Дополнительные ингредиенты:

- Сметана
- Авокадо
- Гуакамоле

Инструкции

1. В большую сковороду на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, перец поблано и зиру. Обжаривайте примерно 3 минуты до тех пор, пока

лук не станет мягким.

2. Добавьте черные бобы и готовьте еще 3 минуты, часто помешивая. Переложите смесь из сковороды в блюдо или контейнер.
3. Для приготовления кесадильи возьмите плоскую лепешку. Выложите часть смеси бобов и сыра на одну половину лепешки. Затем сложите лепешку пополам. Повторите действия для следующей лепешки.
4. Выложите кесадильи на ту же сковороду и поставьте на средний огонь. Жарьте их примерно по 1 минуте с каждой стороны, пока сыр не расплавится.
5. Подавайте отдельно или со сметаной, авокадо или гуакамоле.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 кесадилья

- Калорийность: 325 калорий
- Углеводы: 43 г
- Белок: 11 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 413 мг
- Калий: 472 мг

- Добавленный сахар: 0 г

Веганский санкочо (суп из корнеплодов)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 60 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 средний сладкий перец, порезанный кубиками
- 4 очищенных измельченных зубчика чеснока
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка сухого орегано
- Соль и перец по вкусу
- ¼ чашки томатной пасты
- 1 упаковка (8 унций (227 г)) сейтана, нарезанного кусочками ½ дюйма (1,25 см)
- 2 средних клубня желтого картофеля, нарезанные кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)
- 1 средний клубень сладкого картофеля, нарезанный

кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)

- 1 спелый или зеленый плантан, натертый на терке
- 4 стакана (32 унции, или 920 г) овощного бульона
- 1 стакан воды
- ½ чашки измельченной кинзы
- Сок 1 лайма

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, сладкий перец, чеснок, зиру, орегано, соль и перец. Перемешайте и обжаривайте около 5 минут. Добавьте томатную пасту и перемешайте.
2. Добавьте в кастрюлю кусочки сейтана, желтый картофель, сладкий картофель и плантан. Тщательно перемешайте.
3. Добавьте в кастрюлю овощной бульон и воду, перемешайте. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и добавьте кинзу.
4. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на медленном огне примерно 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей добавьте сок лайма.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 чашки (12 унций (350 мл))

- Калорийность: 244 калории
- Углеводы: 38 г
- Белок: 16 г
- Жир: 5 г
- Натрий: 433 мг
- Калий: 856 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