



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рецепты блюд по программе здорового питания FOOD

В этом материале приводится несколько рецептов блюд, которые вы можете приготовить из продуктов в вашей корзине по программе FOOD.

Запеченный нут

Порций: 2-3

Время подготовки: 25-30 минут

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты:

- 1 банка (15 унций (430 г)) промытого и просушенного нута (промокните его кухонным полотенцем);
- 2 столовых ложки растительного масла;
- соль и перец по вкусу;
- другие приправы или пряности, которые вам нравятся, например зира или паприка.

Инструкции:

1. Разогрейте духовку до 400 °F (200 °C).
2. Смешайте все ингредиенты в большой миске. Вы можете добавить другие сушеные пряности для аромата, например зиру или паприку.
3. Смешав ингредиенты, равномерно распределите нут на противне.

4. Запекайте в течение 20 минут до появления хрустящей корочки.

Пикантная овсянка

Порций: 1

Время: 5 минут

Ингредиенты:

- ½ чашки (140 мл) не требующих варки овсяных хлопьев;
- ½ чашки (140 мл) воды;
- 1–2 чайных ложки оливкового масла;
- щепотка соли;
- щепотка черного перца.

Инструкции:

1. Насыпьте овсяные хлопья в миску.
2. Вскипятите воду.
3. Постепенно вливайте кипяток в овсяные хлопья, помешивая.
Продолжайте добавлять воду и помешивать, пока овсяные хлопья не впитают всю воду, сохраняя густую консистенцию.
4. Добавьте оливковое масло.
5. Добавьте соль и перец по вкусу.

Овсянка с арахисовым маслом

Порций: 1

Время: 5 минут

Ингредиенты:

- ½ чашки (140 мл) не требующих варки овсяных хлопьев;

- ½–1 чашка (140–280 мл) воды;
- 1 столовая ложка арахисового масла
- ½ банана (по желанию);
- ¼ чашки (70 мл) молока пониженной жирности или его растительного заменителя (по желанию).

Инструкции:

1. Насыпьте овсяные хлопья в миску.
2. Вскипятите воду.
3. Постепенно вливайте кипяток в овсяные хлопья, помешивая. Продолжайте добавлять воду и помешивать, пока овсяные хлопья не впитают всю воду, сохраняя густую консистенцию.
4. Добавьте 1 столовую ложку арахисового масла и размешайте с овсянкой.
5. Добавьте ½ банана и молоко, если хотите.

Киноа с яблочным пюре

Порций: 1

Время: 5 минут (плюс 15 минут на приготовление киноа)

Ингредиенты:

- 1 чашка (280 мл) приготовленного киноа (промойте, затем следуйте указаниям на упаковке);
- 2 столовых ложки яблочного пюре без добавления сахара;
- ¼ чашки (70 мл) молока пониженной жирности или его растительного заменителя;
- корица (по желанию);
- ваш любимый фрукт (по желанию).

Инструкции:

1. Переложите приготовленное киноа в миску.
2. Смешайте его с несколькими полными ложками неподслащенного яблочного пюре.
3. Добавьте молоко, посыпьте сверху корицей и кусочками вашего любимого фрукта.

Салат с киноа

Порций: 4

Время: 10 минут (плюс время на приготовление киноа)

Ингредиенты:

- 2 столовых ложки растительного масла;
- 2 столовых ложки лимонного сока (1 лимон);
- 1 столовая ложка меда
- 2 чашки (560 мл) приготовленного киноа;
- 3 чашки (840 мл) ягод (или вашего любимого фрукта);
- 1 чашка (280 мл) бэби-шпинтата (или вашей любимой зелени);
- ½ чашки (140 мл) ваших любимых семечек или орехов;
- 12 унций (340 г) консервированной курицы или тунца без жидкости (по желанию).

Инструкции:

1. Смешайте оливковое масло, лимонный сок и мед для приготовления заправки.
2. В отдельной миске смешайте оставшиеся ингредиенты (кроме курицы или тунца) с заправкой.

3. Поставьте смешанные ингредиенты в холодильник до подачи на стол.

4. Если хотите, добавьте в салат курицу или тунца.

* Чтобы приготовить киноа, промойте его водой, а затем следуйте указаниям на упаковке.

Яркий салат из фасоли и овощей

Порций: 4–6

Время: 5 минут

Ингредиенты:

- 2 банки (по 15 унций (430 г)) фасоли;
- 2 банки (по 15 унций (430 г)) овощей (например, моркови и стручковой фасоли);
- 3 столовых ложки оливкового масла (или по вкусу);
- 3 столовых ложки уксуса, например бальзамического (или по вкусу);
- перец по вкусу;
- щепотка соли (по желанию).

Инструкции:

1. Слейте жидкость из банок и промойте фасоль и консервированные овощи.
2. Выложите их в миску.
3. Добавьте оливковое масло и уксус.
4. Добавьте соль и перец по вкусу.
5. Перемешайте ингредиенты и подавайте к столу.

Совет. Вы также можете накрыть и поставить салат в холодильник на

несколько часов.

Салат из тунца и коричневого риса

Порций: 1

Время: 5 минут (плюс время на приготовление риса/киноа)

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка уксуса (например, красного винного уксуса);
- 2 чайных ложки растительного масла (например, рапсового или оливкового);
- $\frac{3}{4}$ чашки (210 мл) приготовленного коричневого риса или киноа (промойте и следуйте указаниям на упаковке);
- 3 унции (90 г) тунца без жидкости;
- 1 чашка (280 мл) ваших любимых овощей (консервированных, замороженных или свежих), например огурец, морковь или стручковая фасоль;
- 1 столовая ложка пюре-релиш из маринованных огурцов (по желанию).

Инструкции:

1. В миске смешайте пюре-релиш (если вы его добавляете), уксус, масло и горчицу, чтобы приготовить заправку.
2. В отдельной миске смешайте рис или киноа, тунец и овощи.
3. Добавьте заправку и перемешайте ингредиенты.
4. Накройте и поставьте в холодильник на 15 минут.

Ресурсы по пищевым продуктам и питанию

Для получения информации о мероприятиях в рамках программы FOOD обращайтесь к Джулии Рамирес (Julia Ramirez) по электронному адресу

ramirej1@mskcc.org.

Для получения информации о других ресурсах по пищевым продуктам в вашем регионе прочитайте статью *«Продовольственные ресурсы во время пандемии COVID-19» (Food Resources During the COVID-19 Pandemic)*.

Для получения информации о безопасности пищевых продуктов прочитайте статью *«Безопасность пищевых продуктов во время пандемии COVID-19: что нужно знать больным раком» (Food Safety during COVID-19: What People with Cancer Should Know)*.

Если у вас появились вопросы о вашем рационе питания, обратитесь к врачу-диетологу или позвоните в отделение диетологии (Nutrition Department) центра Memorial Sloan Kettering (MSK) по телефону 212-639-7312.

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.

Healthy FOOD Program Recipes - Last updated on September 16, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center