



---

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Recetas saludables del programa FOOD

En esta información se ofrecen recetas saludables que se pueden elaborar con los alimentos que se encuentran en la bolsa del programa FOOD.

## Garbanzos asados

Porciones: para 2 o 3 personas

Tiempo de preparación: de 25 a 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos (secarlos dándoles golpecitos con un trapo de cocina)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta para sazonar
- Otros condimentos o especias que desee añadir, como comino o pimentón.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 °F.
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande. Se pueden añadir otras especias secas, como comino o pimentón, para añadir sabor.
3. Después de mezclar, esparcir los garbanzos uniformemente en una bandeja para hornear.

4. Asar durante 20 minutos hasta que esté crujiente.

## **Avena salada**

Porciones: para 1 persona

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de avena instantánea
- ½ taza de agua
- 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Un pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

1. Colocar la avena en un tazón.
2. Hervir agua.
3. Añadir pequeñas cantidades de agua hervida a la avena y revolver. Seguir añadiendo agua y agitando hasta que la avena haya absorbido el agua pero aún esté espesa.
4. Añadir aceite de oliva.
5. Añadir una pizca de sal y pimienta negra a gusto.

## **Avena con mantequilla de maní**

Porciones: para 1 persona

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de avena instantánea

- De ½ taza a 1 taza de agua
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ banana (opcional)
- ¼ taza de leche descremada (de origen animal o no) (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar la avena en un tazón.
2. Hervir agua.
3. Añadir pequeñas cantidades de agua hervida a la avena y revolver. Seguir añadiendo agua y agitando hasta que la avena haya absorbido el agua pero aún esté espesa.
4. Añadir una cucharada de mantequilla de maní y mezclarla con la avena.
5. Añadir ½ banana y leche, si así lo desea.

## **Quinoa en puré de manzana**

Porciones: para 1 persona

Tiempo: 5 minutos (más 15 minutos para cocinar la quinoa)

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida (enjuagar y seguir las instrucciones del paquete)
- 2 cucharadas de puré de manzana sin endulzar
- ¼ taza de leche descremada (de origen animal o no)
- Canela (opcional)
- Su fruta favorita (opcional)

Instrucciones:

1. Colocar la quinoa cocida en un tazón.

2. Colocar unas cucharadas grandes de puré de manzana sin endulzar y mezclar.

3. Añadir leche, canela y su fruta favorita en la parte superior.

## **Ensalada de quinua**

Porciones: para 4 personas

Tiempo: 10 minutos (más el tiempo de cocción de la quinua)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón (1 limón)
- 1 cucharada de miel
- 2 tazas de quinua cocida\*
- 3 tazas de bayas (o su fruta favorita)
- 1 taza de espinaca bebé (o sus verduras favoritas)
- ½ taza de sus semillas o frutos secos favoritos
- 12 onzas de pollo o atún en lata, escurrido (opcional)

Instrucciones:

1. Mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón y la miel para hacer el aderezo.

2. En un tazón aparte, mezclar los ingredientes restantes (excepto el pollo o el atún), con el aderezo.

3. Colocar los ingredientes mezclados en la nevera hasta que esté listo para servir.

4. Si lo desea, añadir pollo o atún a la ensalada.

\* Para cocinar la quinua, enjuagarla bajo agua y luego seguir las

instrucciones del paquete.

## **Ensalada de frijoles y vegetales de colores**

Porciones: para 4 a 6 personas

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas) de frijoles
- 2 latas (15 onzas) de verduras (como zanahorias y judías verdes)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (o a gusto)
- 3 cucharadas de vinagre, por ejemplo, balsámico (o a gusto)
- Pimienta a gusto
- Una pizca de sal (opcional)

Instrucciones:

1. Escurrir y enjuagar los frijoles y las verduras enlatadas.
2. Colocarlos en un tazón.
3. Añadir aceite de oliva y vinagre.
4. Añadir la sal y la pimienta que sean necesarios.
5. Mezclar los ingredientes y servir.

Sugerencia: también se puede cubrir y enfriar la mezcla durante varias horas.

## **Ensalada de atún y arroz integral**

Porciones: para 1 persona

Tiempo: 5 minutos (más el tiempo de cocción del arroz o la quinua)

## Ingredientes:

- 1 cucharada de vinagre (p. ej., vinagre de vino tinto)
- 2 cucharaditas de aceite (p. ej. de canola o de oliva)
- $\frac{3}{4}$  taza de arroz integral o quinua cocidos (enjuagar y seguir las instrucciones del paquete)
- 3 onzas de atún escurrido
- 1 taza de sus verduras favoritas (enlatadas, congeladas o frescas), como pepino, zanahorias o judías verdes
- 1 cucharada de condimento de pepinillos agridulces (opcional)

## Instrucciones:

1. En un tazón, mezclar el condimento (si lo va a usar), el vinagre, el aceite y la mostaza para hacer el aderezo.
2. En un tazón aparte, mezclar el arroz o la quinua, el atún y las verduras.
3. Añadir el aderezo y revolver para mezclar los ingredientes.
4. Tapar y colocar en el refrigerador por 15 minutos.

## Recursos de alimentación y nutrición

Para obtener información sobre las actividades del programa FOOD, envíe un mensaje a Julia Ramirez a [ramirej1@mskcc.org](mailto:ramirej1@mskcc.org).

Para obtener información sobre otros recursos alimentarios en su zona, lea nuestro material [Recursos alimentarios durante la pandemia de COVID-19](#).

Para obtener información sobre seguridad alimentaria, lea nuestro recurso [Seguridad alimentaria durante la COVID-19: información para personas con cáncer](#).

Si tiene preguntas sobre su dieta, puede ponerse en contacto con un nutricionista dietista clínico o llamar al Departamento de Nutrición (Nutrition Department) de Memorial Sloan Kettering (MSK) al 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.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

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

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center