



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню в итальянском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Капучино• Рогалик или круассан
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Аранчини (рисовые шарики с начинкой)
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Салат «Капрезе» *• Паста с соусом песто и курицей• Фруктовый салат
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Кrostини с фруктовым конфитюром, прошутто и рукколой
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Садовый салат с заправкой• Цыпленок «Пикката»*• Лингвине 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:

- $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого черного перца
- $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла высшего качества

Инструкции

1. Смешайте лимонный сок, соль и перец в миске среднего размера. Медленно влейте оливковое масло.
2. Разложите ломтики помидоров и сыра моцарелла на тарелке. 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
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого черного перца
- $\frac{1}{2}$ 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. Поставьте большую сковороду на средний огонь, добавьте 2 столовые ложки сливочного и 2 столовые ложки оливкового масла.
4. Опустите куриные грудки на сковороду и готовьте 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

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.

Italian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on July 16, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center