

Estas recetas aumentan el contenido de calorías y proteínas de los alimentos para ayudarle a no perder peso durante el tratamiento del cáncer.

Leche Enriquecida

- 1 litro (4 tazas) de leche entera
- 1 taza de leche descremada en polvo

Ponga los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que la leche en polvo se disuelva. Rinde 5 tazas.

Información nutricional por taza: 184 calorías, 15 gramos de proteína

Batido Carnation Alto en Calorías

- ½ taza de half & half
- ¾ de taza de helado
- 1 paquete de Carnation Instant Breakfast

Mezcla en la licuadora hasta que esté suave. Rinde 1 porción.

Información nutricional por porción: 505 calorías, 14 gramos de proteína

Batido Alto en Proteínas

- 1 taza de leche enriquecida (ver primera receta)
- 1 cucharada generosa de helado
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de salsa de caramelo (cajeta), salsa de chocolate, malta en polvo, o su fruta favorita

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora a baja velocidad unos 10 segundos o hasta que esté suave. Rinde 1 porción.

Información nutricional por porción: 657 calorías, 21 gramos de proteína

Pudín de Chocolate Doble sin Leche

- 2 cuadros de chocolate para hornear
- 1 cucharada de maicena
- ¼ de taza de azúcar granulada
- 1 taza de crema no láctea líquida o leche de soya
- 1 cucharadita de vainilla

Derrita el chocolate en una sartén o en el microondas. Mida la maicena y el azúcar en otra sartén de tamaño mediano. Añada la crema poco a poco, removiendo hasta que mezcla esté suave. Cocine esta mezcla a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue el chocolate derretido removiendo la mezcla y continúe cocinando hasta que espese. Retire del fuego. Añada la vainilla mezclándola y enfríe. Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción: 397 calorías, 3 gramos de proteína

Mousse de Fruta

- 1 paquete de 6 onzas de gelatina de sabores
- 1 taza de agua hirviendo
- ¼ de taza de azúcar
- 1 taza de hielo picado
- 1 taza de queso ricotta
- 1 taza de frutas congelada

Mezcle la gelatina y el agua hirviendo; coloque la mezcla en la licuadora. Añada agua al hielo para hacer 1 taza y coloque en la licuadora. Agregue el ricotta, el azúcar y la fruta. Mezcle. Sirva en platos. Rinde seis porciones de 3/4 de taza.

Información nutricional por porción: 233 calorías, 11 gramos de proteína

continúa en la página 2

Panqueques de Manzana y Canela

- 1 huevo
- 1 ½ tazas de leche enriquecida (ver primera receta)
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ taza de puré de manzana
- 1 taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear

En un tazón para mezclar, batir un huevo hasta que esté amarillo. Añada la leche, el aceite y el puré de manzana, y revuelva hasta que se mezclen. Mida la harina, la canela, la sal, y el polvo de hornear encima de la mezcla líquida. Remueva hasta que todos los ingredientes estén humedecidos. La mezcla estará ligeramente grumosa. Cocine en la plancha. Agregue sobre ellos su ingrediente favorito. Rinde 4 panqueques.

Nota: También puede usar mezcla de panqueques agregando la leche enriquecida y el puré de manzana en lugar de agua.

Información nutricional por panqueque: 180 calorías, 7 gramos de proteína

Ensalada Cremosa de Papa

- ⅓ de taza de yogur natural (bajo en grasa o entero)
- ⅓ de taza de mayonesa
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 1 ramita de perejil, finamente picado
- ¼ de taza apio o chile verde picado
- 2 papas, hervidas y cortadas en cubitos
- Sal al gusto

Mezclar juntos el yogur, la mayonesa, la cebolla, el perejil, y el apio o el chile verde. Agregue las papas en cubitos removiendo la mezcla. Cubra y refrigere por varias horas. Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 210 calorías, 3 gramos de proteína

Macarrones con Queso

- 1 a 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche enriquecida (ver primera receta)
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 2 tazas de macarrones cocidos
- Sal y pimienta al gusto

En una sartén de tamaño mediano, derretir la margarina a fuego medio. Añadir la harina, removiendo constantemente con un batidor hasta que la mantequilla sea absorbida completamente y la mezcla empiece a burbujear ligeramente. Añada toda la leche a la vez y remueva constantemente hasta que la salsa se espese lo suficiente como para cubrir el dorso de la cuchara. Añada el queso, la mostaza y la cebolla, removiendo hasta que el queso se derrita. Agregue en los macarrones cocidos removiendo la mezcla. Añada sal y pimienta al gusto. Coloque la mezcla en una cazuela engrasada de un litro. Hornee al descubierto a 400 grados por 15 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 285 calorías, 14 gramos de proteína

Salsa de Hongos

- 1 lata de crema de champiñones condensada.
- ½ taza de leche evaporada
- Una pizca de polvo de ajo

Mezcle todos los ingredientes en una sartén y caliente hasta el punto de ebullición. Retire del fuego inmediatamente. Sirva sobre carnes, pescado, pollo, pasta, papas o verduras cocidas. Rinde tres porciones de ½ taza.

Información nutricional por porción: 136 calorías, 4 gramos de proteína

Para más información acerca de una buena nutrición durante el tratamiento del cáncer, llame a los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins:

801-587-4585