

SUMANDO SABOR 2.0



Sumando Sabor II

Deliciosa repostería para continuar
acompañando al paciente oncológico y su familia



SUMANDO SABOR II

20 x 21 cms. 98 págs.

Código de aprobación: PP-IBR-CHL-0431

Todos los derechos reservados.

Autora:

Jéssica Liberona Zúñiga

Nutricionista, MSc. Nutrición Clínica .

PhD(c) Nutrición y Alimentos.

Producción General: **GrupoMass**

Dirección Creativa: **Mariana Pardo**

Fotografía: **Patricia Prestigiacomo**

Food styling: **Francisca Albornoz**

Diseño gráfico y diagramación: **Valeria Artigas**

*Este libro de repostería en familia,
es nuestra forma de continuar orientando a los
pacientes oncológicos en su alimentación.*

SUMANDO FUERZAS

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Prólogo

El cáncer ha aumentado en nuestro país, produciendo además un deterioro importante en la calidad de vida de las personas que lo padecen.

La evidencia científica médica ha revelado que existe una relación directa entre el estado nutricional y cáncer. Por un lado, la presencia de exceso de peso se convierte en un factor de riesgo para desarrollar múltiples tipos de cánceres, como cáncer de mama, colon, hígado, entre otros¹. Una buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso se padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como el tratamiento, pueden cambiar la forma en que se come. También pueden afectar la manera en que el cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes².

Durante el tratamiento contra el cáncer, podría ser necesario que se requiera cambiar la alimentación para ayudar a fortalecer y soportar los efectos del cáncer y el tratamiento. El tipo de cáncer, el tratamiento y los efectos secundarios que se presenten deben tenerse en consideración al tratar de determinar las mejores formas de obtener los nutrientes que el cuerpo necesita². Muchas veces el paciente se siente desorientado e inseguro respecto a qué tipos de productos comer, cómo cocinarlos o si existen alimentos que puedan afectar su tratamiento, recurriendo con frecuencia a fuentes de información que no tienen rigurosidad científica en su base o hacen recomendaciones sin fundamento, que pueden ser poco útiles o incluso deletéreas desde el punto de vista médico¹.

Es por esto que una fuente de información que tenga mayor rigurosidad científica y dirigida por profesionales especialistas en el área nutricional oncológica es de gran valor para apoyar a los pacientes que se ven enfrentados a las dificultades propias del cáncer y su tratamiento a la hora de alimentarse. Este libro no pretende reemplazar las recomendaciones individuales del equipo de salud de cada paciente, pero puede ser un buen punto de partida para aplicar dichas recomendaciones en forma correcta.

1. Parra-Soto, Solange, Petermann-Rocha, Fanny, Martínez-Sanguinetti, María Adela, Leiva-Ordoñez, Ana María, Troncoso-Pantoja, Claudia, Ulloa, Nataia, Díaz-Martínez, Ximena, & Celis-Morales, Carlos (2020). Cáncer en Chile y en el mundo en el mundo: una mirada actual y su futuro escenario epidemiológico. *Revista médica de Chile*, 148(10), 1489-1495. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001489>
2. Sociedad Americana Contra El Cáncer. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. <https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.htorg/10.4067/S0034-98872020001001489>.

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Índice

29/ Recetas para el desayuno

- 31/ Puding de chocolate y chía
- 32/ Pan de molde fácil
- 35/ Omelette dulce de chocolate
- 37/ Avena de chocolate y frutos rojos
- 38/ Tostadas francesas a la canela
- 41/ Panqueque cinnamon roll
- 42/ Bizcocho rápido de chocolate y mantequilla de maní
- 44/ Parfait de yogurt
- 47/ Magdalenas sin mantequilla
- 49/ Muffins de frutilla y café

50/ Snacks

- 52/ Bolitas de dátiles y maní
- 55/ Turrón de nata y nuez
- 56/ Galletas de chocolate
- 58/ Galletas a tu pinta
- 61/ Bombón de avellana saludable
- 63/ Terrina de helado de mango y jengibre
- 64/ Helado de agua de uva y romero
- 66/ Nidos de arroz
- 69/ Bocados de chocolate, frutos secos y cranberries
- 71/ Granizado de sandía
- 72/ Batido de café y chocolate

74/ Recetas de postres

- 76/ Tarta de manzanas y moras
- 79/ Crema catalana
- 80/ Tarta liviana de chocolate
- 82/ Crème brûlée al café
- 85/ Mousse de chocolate
- 86/ Cheesecake con salsa de berries
- 88/ Leche asada
- 91/ Tiramisú
- 92/ Soufflé dos ingredientes
- 93/ Tarta tatin
- 95/ Queque de chocolate

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Introducción

Mantener una alimentación saludable es fundamental, tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer. Según datos reportados por la *American Institute for Cancer Research and the World Cancer Research Fund* (AICR/WCRF) entre un 30 a un 40% de los cánceres pueden ser prevenidos manteniendo una alimentación balanceada, realizando actividad física regularmente y teniendo un peso adecuado³.

Si bien, la mayoría de las investigaciones relacionadas con nutrición y cáncer se centran en el estudio de nutrientes o alimentos específicos y su impac-

to en la formación o progresión del cáncer, la relevancia de una dieta equilibrada debe mantenerse siempre presente, ya que los diferentes factores dietarios pueden actuar de manera sinérgica, contribuyendo así a la prevención y/o tratamiento de la enfermedad⁴⁻⁵.

A continuación describiremos algunos de los nutrientes que cuentan con evidencia científica respecto a su rol en la prevención del cáncer o que de una u otra manera contribuyen a mantener un estado nutricional óptimo durante el tratamiento de la enfermedad.

3. Donaldson MS. Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutr J*. 2004 Oct 20;3:19. doi: 10.1186/1475-2891-3-19.

4. Vineis, P.; Wild, C.P. Global Cancer Patterns: Causes and Prevention. *Lancet* **2014**, *383*, 549–557.

5. Lavallette C, Adjibade M, Srour B et al. Cancer-Specific and General Nutritional Scores and Cancer Risk: Results from the Prospective NutriNet-Santé Cohort. *Cancer Research*. 2018 Aug; 78(15): 4427-35.

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



La Chía

La chía tiene un alto valor nutricional, es una excelente fuente de fibra dietaria soluble e insoluble. Además, contiene una cantidad importante de grasas vegetales de buena calidad como los omega 3 (alfa-linolénico; ALA) cuyo efecto sobre la salud cardiovascular está claramente establecido. Las semillas de Chía son una buena fuente de proteínas vegetales, minerales (fósforo, calcio, potasio y magnesio) y vitaminas (particularmente las del complejo B), contiene una alta concentración de polifenoles, compuestos bioactivos, cuya principal función es antioxidante, contribuyendo a evitar el daño del material genético (ADN) de las células⁶⁻⁷. Estos nutrientes pueden contribuir a prevenir el cáncer, así como pueden resultar de gran ayuda frente a complicaciones generadas por el tratamiento (ejemplo en la constipación). Sin embargo, se requieren más estudios para comprender los mecanismos mediante los cuales el consumo frecuente de esta semilla puede contribuir en la prevención del cáncer⁷.

6. Kaur, P., Purewal, S. S., Sandhu, K.S. et al. DNA damage protection: an excellent application of bioactive compounds. *Bioresour, Bioprocess.* 6, 2 (2019). <https://dx.doi.org/10.1186/s40643-019-0237-9>.

7. Khalid W, Arshad MS, Aziz A, Rahim MA, Qaisrani TB, Afzal F, Ali A, Ranjha MMAN, Khalid MZ, Anjum FM. Chia seeds (*Salvia hispanica L.*): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Sci Nutr.* 2022 Dec 15; 11(1):3-36655089; PMID: PMC9834868.

Frutos secos

Los frutos secos, tales como las almendras, nueces, avellanas, pistachos o maní, son alimentos ricos en nutrientes. Estos alimentos además de calorías, contienen perfiles saludables de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, proteínas, fibra (soluble e insoluble), vitaminas (E, K, folato y tiamina), minerales (magnesio, cobre, potasio y selenio) y sustancias bioactivas, como antioxidantes y fitoesteroles, todos los cuales poseen reconocidos beneficios para la salud⁸.

Investigaciones que evalúen directamente el rol de los frutos secos en la prevención del cáncer son escasos, no obstante existe cierta evidencia que le asignaría un rol protector. Adicionalmente, los frutos secos habitualmente están presentes en patrones de consumo saludables, como la dieta mediterránea y la dieta vegetariana, los que han sido asociados con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad⁹.

A nivel experimental, el consumo de frutos secos ha sido evaluado en modelos de cáncer de colon y próstata⁸. Específicamente las nueces y sus componentes bioactivos (ácido elágico; un tipo de polifenol y vitamina E) han sido asociados con beneficios para un estado saludable de la próstata¹⁰.

Entonces en este sentido, el consumo de frutos secos es recomendable como parte de un plan de alimentación balanceada.

8. de Souza RGM, Schincaglia RM, Pimentel GD, Mota JF. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017 Dec 2;9(12):1311.

9. Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggianno GAD. Cancer and Mediterranean Diet: A Review. *Nutrients*. 2019 Sep 2;11(9):2059.

10. Spaccarotella KJ, Kris-Etherton PM, Stone WL, Bagshaw DM, Fishell VK, West SG, Lawrence FR, Hartman TJ. The effect of walnut intake on factors related to prostate and vascular health in older men. *Nutr J*. 2008 May 2;7:13.



SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Chocolate

La cocoa es el componente principal del chocolate. El grano de cocoa es una buena fuente de polifenoles dietarios, conteniendo más antioxidantes fenólicos que muchos alimentos. Sin embargo, este contenido de polifenoles es el responsable del sabor amargo del chocolate, por este motivo es que los granos de cocoa deben ser procesados para hacerlos más palatables. Se sabe, que como consecuencia de este procesamiento industrial, el contenido de antioxidantes disminuye alrededor de 10 veces, por lo que para poder obtener los beneficios descritos para su ingesta es importante consumir el chocolate con un alto % de cacao (>70%). Adicionalmente, el cacao es una buena fuente de teobromina y cafeína; además contiene minerales como el potasio, fósforo, cobre, hierro, zinc y magnesio, que en su conjunto contribuyen a efectos positivos para la salud¹¹.

Los resultados con respecto a los efectos del consumo de cacao / chocolate en el cáncer son controversiales. Algunos estudios sugirieron que la ingesta excesiva de chocolate podría ser un factor predisponente para el desarrollo de tumores (como el cáncer colorrectal y de mama). Según otros estudios, el cacao inhibe el crecimiento de células cancerosas; sin embargo, los mecanismos exactos contra el cáncer son poco conocidos. En la actualidad, es necesario realizar más estudios para explorar los mecanismos intrínsecos de la acción anticancerígena del cacao para apoyar su uso como coadyuvante en la prevención y el tratamiento del cáncer¹¹.

Investigaciones relacionadas con el consumo de cocoa/chocolate durante el tratamiento son más escasos por lo que una ingesta regular debe ser siempre discutida con su equipo de salud.

11. Montagna MT, Diella G, Triggiano F, Caponio GR, De Giglio O, Caggiano G, Di Ciaula A, Portincasa P. Chocolate, "Food of the Gods": History, Science, and Human Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 6;16(24):4960. .

Frutos rojos

Los frutos rojos entre los que se encuentran los arándanos, las moras, frambuesas, frutillas, zarzaparrilla entre otros, son una buena fuente de fibra y vitaminas, además contienen una serie de compuestos bioactivos cuyo efecto en la salud ha sido ampliamente estudiado. Los compuestos bioactivos presentes en los berries incluyen compuestos fenólicos, flavonoides y taninos entre otros, los que se relacionan con las propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas de estos frutos¹².

El efecto antiinflamatorio y antioxidante que tiene los frutos rojos, además de las propiedades protectoras del material genético y la inhibición de la proliferación de células malignas, se ha evaluado en diferentes estudios. Probablemente este efecto protector esté mediado por los diferentes compuestos presentes en ellas, entre los que se encuentran los polifenoles como las antocianinas¹².

A nivel experimental los compuestos fenólicos, flavonoides y taninos aumentan la capacidad antioxidante y antiinflamatoria de las células, contribuyendo con esto a prevenir el daño del material genético (ADN), mecanismo involucrado en la carcinogénesis. Adicionalmente, se ha descrito para estos compuestos un rol en la progresión de la enfermedad, inhibiendo la formación de nuevos vasos sanguíneos (angiogénesis), favoreciendo la muerte de células defectuosas (apoptosis) o disminuyendo la velocidad de crecimiento del tumor (tasa de proliferación). Aunque son necesarias más investigaciones para poder establecer si estos efectos son reproducibles en el organismo humano¹³⁻¹⁴.

La ingesta de frutas y verduras cumple un rol vital en proporcionar una dieta diversificada y nutritiva. Sin embargo, en muchas regiones del mundo, esta ingesta es baja y es considerada un fenómeno persistente. No obstante a lo anterior, es importante mantener una ingesta regular de frutas y verduras, siendo la recomendación actual el consumir 400 gr. al día¹⁵.

12. Vahapoglu B, Erskine E, Gultekin Subasi B, Capanoglu E. Recent Studies on Berry Bioactives and Their Health-Promoting Roles. *Molecules*. 2021 Dec 24;27(1):108.

13. Kristo AS, Klimis-Zacas D, Sikalidis AK. Protective Role of Dietary Berries in Cancer. *Antioxidants (Basel)*. 2016 Oct 19;5(4):37.

14. Baby B, Antony P, Vijayan R. Antioxidant and anticancer properties of berries. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2018;58(15):2491-2507.

15. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916, Geneva: World Health Organization; 2003.



SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia.



Café

El café es una bebida rica en compuestos bioactivos, los cuales han sido estudiados tanto en el riesgo de desarrollar cáncer como en el tratamiento de este. Específicamente el café contiene cafeína, ácido clorogénico, cafestol y kahweol, estos últimos se han descrito como protectores del material genético frente al daño que podrían causar algunos agentes cancerígenos. El Kahweol es un antioxidante que protege el material genético de las células del estrés oxidativo. Además del kahweol, los otros polifenoles presentes en el café como el ácido clorogénico también ejercen un efecto antioxidante y antiinflamatorio, mecanismos que podría mediar el efecto protector de esta bebida¹⁶.

En la actualidad, la evidencia disponible demuestra que beber café de manera regular puede disminuir el riesgo de cáncer hepático y endometrial. Por lo que su ingesta podría tener algún beneficio en pacientes con riesgo de este tipo de cánceres¹⁷.

16. Ren Y, Wang C, Xu J, Wang S. Cafestol and kahweol: A Review on Their Bioactivities and Pharmacological Properties. *Int J Mol Sci*. 2019 Aug 30;20(17):4238. doi: 10.3390/ijms20174238. PMID: 31480213; PMCID: PMC6747192.

17. Zhao LG, Li ZY, Feng GS, Ji XW, Tan YT, Li HL, Gunter MJ, Xiang YB. Coffee drinking and cancer risk: an umbrella review of meta-analyses of observational studies. *BMC Cancer*. 2020 Feb 5;20(1):101.

Granos integrales

Los cereales integrales contienen todas las partes del grano entero, es decir, el salvado, el germen y el endospermo. Entre las características nutricionales de estos destaca su contenido de fibra -la cual variará dependiendo del tipo de cereal integral-, vitaminas, minerales y fitoquímicos¹⁸.

El consumo de cereales integrales tiene reconocidos efectos para la salud. La evidencia científica es consistente en señalar el rol protector sobre enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cánceres¹⁸.

De acuerdo al último reporte de la Fundación Internacional para la Investigación del Cáncer a nivel Mundial (WCRF, por sus siglas en inglés), estudios que investigan la relación entre dieta y cáncer han reportado una fuerte asociación entre el consumo de cereales integrales y la prevención de cáncer colorrectal. Se estima que por cada 90 g/diarios de consumo de cereales integrales el riesgo de cáncer colorrectal puede disminuir un 17%¹⁹⁻²⁰.

Durante el tratamiento el consumo de cereales integrales, puede contribuir al manejo de efectos secundarios asociados a los tratamientos utilizados para combatir la enfermedad, como lo es la constipación, aumento de glicemias o lípidos plasmáticos¹⁸.

18. Dahl WJ, Stewart ML. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber. *J Acad Nutr Diet.* 2015 Nov;115(11):1861-70.

19. Gaesser GA. Whole Grains, Refined Grains, and Cancer Risk: A Systematic Review of Meta-Analyses of Observational Studies. *Nutrients.* 2020 Dec 7;12(12):3756.

20. Vieira AR, Abar L, Chan DSM, Vingeliene S, Polemiti E, Stevens C, Greenwood D, Norat T. Foods and beverages and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, an update of the evidence of the WCRF-AICR Continuous Update Project. *Ann Oncol.* 2017 Aug 1;28(8):1788-1802.



SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Soya y derivados

La soya desde un punto de vista nutricional contiene macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas. Es una buena fuente de una variedad de vitaminas y minerales, por ejemplo, el potasio. Además, de contener cantidades excepcionalmente ricas de isoflavonas²¹.

Uno de los componentes más estudiados por su relación con el cáncer son las isoflavonas que son un tipo de polifenoles. Las isoflavonas además de tener un rol antioxidante, tienen una actividad como fitoestrógeno, esta función se debe a que su estructura química es similar a los estrógenos, aunque la unión a su receptor y la respuesta que esto gatilla es diferente a la generada por esta hormona²².

Algunos estudios han indicado que las isoflavonas de la soya pueden tener un efecto protector sobre la progresión del cáncer de mama porque inhiben la producción local de estrógenos a partir de precursores circulantes en el tejido mamario²³. La evidencia epidemiológica sugiere que el consumo de dietas ricas en soya puede reducir el riesgo de cáncer de mama, particularmente durante el período prepuberal de la vida²⁴.

Por otra parte, estudios clínicos han demostrado que el consumo de isoflavonas a partir de la soya o suplementos proteicos de soya no afectan los marcadores de riesgo de cáncer de mama, tales como niveles hormonales, marcadores de crecimiento celular o densidad mamaria²¹.

Estudios poblacionales no han logrado establecer una relación entre una mayor ingesta de soya y aumento de riesgo de cáncer. Incluso se ha descrito que un consumo moderado de soya (más de 1 porción al día) puede disminuir el riesgo de cáncer de mama en ciertas poblaciones²⁵.

21. Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients*. 2016 Nov 24;8(12):754. doi: 10.3390/nu8120754. PMID: 27886135; PMCID: PMC5188409.
22. Pabich M, Materska M. Biological Effect of Soy Isoflavones in the Prevention of Civilization Diseases. *Nutrients*. 2019 Jul 20;11(7):1660.
23. Qiu S, Jiang C. Soy and isoflavones consumption and breast cancer survival and recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr*. 2019 Dec;58(8):3079-3090.
24. Ju YH, Fultz J, Allred KF, Doerge DR, Helferich WG. Effects of dietary daidzein and its metabolite, equol, at physiological concentrations on the growth of estrogen-dependent human breast cancer (MCF-7) tumors implanted in ovariectomized athymic mice. *Carcinogenesis*. 2006 Apr;27(4):856-63. doi: 10.1093/carcin/bgi320.
25. Fritz H, Seely D, Flower G, Skidmore B, Fernandes R, Vadeboncoeur S, Kennedy D, Cooley K, Wong R, Sagar S, Sabri E, Fergusson D. Soy, red clover, and isoflavones and breast cancer: a systematic review. *PLoS One*. 2013 Nov 28;8(11):e81968.

Precauciones que se deben tener en la manipulación de alimentos

Durante el tratamiento contra el cáncer, habrá ocasiones en las que su cuerpo no podrá defenderse a sí mismo tan eficazmente. Esto se debe a que posiblemente usted no tenga por un tiempo suficientes glóbulos blancos para combatir las infecciones. Durante este tiempo, le pueden recomendar que intente en lo posible evitar la exposición a gérmenes causantes de infección²⁶.

Consejos para el manejo de los alimentos:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador o microondas en un plato para recoger el líquido. Evite la descongelación dejando los productos a temperatura ambiente.
- Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de dos horas tras su compra o preparación. Los platos hechos con huevo y crema (y las comidas que contengan mayonesa) no deben dejarse sin refrigerar por más de una hora.
- Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo.
- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño. ¡Nunca los pruebe!²⁶

Consejo

Las recetas que se describen a continuación deben ser consumidas con moderación y como parte de una planificación alimentaria equilibrada.

Recuerda siempre discutir con tu equipo tratante si existe alguna restricción alimentaria que debes seguir como parte de tu tratamiento.

26. Sociedad Americana Contra El Cáncer. Salubridad de los alimentos durante el tratamiento del cáncer. Recuperado el 16 de junio de 2023 de <https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/sistema-inmunologico-debilidado.html>.





Recetas para el desayuno



SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Puding de chocolate y chía

Tiempo de preparación: **10 minutos** / Porciones: **2**

INGREDIENTES

- 1 Taza leche de almendras
- 4 Cucharadas de semillas de chía
- 1 Cucharada de cacao amargo en polvo
- 2 Cucharadas de miel pasteurizada (se puede reemplazar por 1 cucharada de alulosa en polvo o tagatosa)
- 1 Cucharada de chips de chocolate amargo (60-70% de cacao)
- 1 Cucharada de nueces
- 1 1/2 Cucharada de frambuesas
- Opcional: plátano, frutillas, mango

PREPARACIÓN

- Lleva la leche de almendras, semillas de chía, cacao amargo y miel (o endulzante seleccionado) a un envase de vidrio tipo conservero. Revuelve y tapa.
- Déjalo en el refrigerador durante toda la noche.
- A la mañana siguiente destapar y cubrir con mango, plátano y/o frambuesas y servir.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	149.5 kcal
Proteínas	5.5 g
Hidratos de carbono	7.7 g
Grasas	10.9 g

Pan de molde fácil

Tiempo de preparación: **45 minutos**
Porciones: **7-8 rebanadas**

INGREDIENTES

- 6 Yemas
- 6 Claras
- 1 1/2 taza de harina de almendras
- 4 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 Cucharadita de sal

OPCIONES PARA ACOMPAÑAR

- Láminas de jamón de pavo
- Mermelada sin azúcar
- Quesillo
- Palta
- Pasta de pollo-pimentón





PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C
- Mientras tanto batir las claras hasta que estén esponjosas y formen un merengue.
- En una licuadora procesa las yemas de huevo, harina de almendras, mantequilla derretida y los polvos de hornear hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar sal de mar.
- Traspasa la mezcla a un bowl, añade las claras montadas y revuelve con movimientos envolventes hasta que esté bien mezclado.
- Lleva la masa a un molde rectangular forrado con papel mantequilla o a un molde de silicona enmantequillado y enharinado. Hornear por 30 minutos.
- Para corroborar que esté bien cocido, insertar un palillo en el centro y fíjate que cuando lo saques salga sin pedazos de masa.
- Dejar enfriar y agrega tus acompañamientos favoritos.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	222.5 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de carbono	4.5 g
Grasas	19.6 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Omelette dulce de chocolate

Tiempo de preparación: **20 minutos** / Porciones: **1**

INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 2 Claras
- 2 Cucharaditas de cacao en polvo
- ½ Cucharadita de canela
- ½ Cucharadita de esencia de vainilla
- 5 Gotitas de stevia
- 1 Cucharada de aceite

OPCIONALES PARA RELLENO

- Mantequilla de maní o almendras
- Mermelada sin azúcar
- Kiwi
- Frutillas

PREPARACIÓN

- En un bowl añade los huevos, cacao en polvo, canela, esencia de vainilla y stevia a gusto. Bate unos 30 segundos hasta que la mezcla esté espumosa.
- Calienta un sartén pequeño a fuego medio, ojalá antiadherente, si no tienes añadir un poco de aceite normal y esparcir. Verter una porción de mezcla.
- Dejar cocinar hasta que los bordes estén ligeramente endurecidos, levantar de un extremo la tortilla para que la mezcla que aún está cruda pase hacia abajo.
- Voltea cuidadosamente el omelette y deja cocinar por 30 - 60 segundos.
- Pasa a un plato y rellena con mantequilla de maní y fruta picada en cubitos.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	234 kcal
Proteínas	13,8 g
Hidratos de carbono	1,9 g
Grasas	18.6 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia.



Avena con chocolate y frutos rojos

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Porciones: **2**

INGREDIENTES

- 1/3 Taza de avena instantánea
- 2/3 Taza de leche descremada
- 1 unidad de plátano
- 2 Cucharaditas de cacao amargo
- Stevia a gusto
- 2 cucharaditas de arándanos
- 3 unidades de frutillas

PREPARACIÓN

- En una olla pequeña poner la avena y la leche. Dejar cocinar a fuego bajo por 3 minutos, ir revolviendo constantemente.
- Una vez que comience a burbujear, bajar el fuego y agregar plátano molido, cacao en polvo y stevia.
- Deja que hierva a fuego bajo por unos minutos hasta que alcance la consistencia deseada 5 a 8 min aprox.
- Verter en un pocillo y acompañar con arándanos y frutillas picadas en cubitos (estas pueden ser reemplazadas por las frutas de estación de su preferencia)

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	113.5 kcal
Proteínas	6 g
Hidratos de carbono	18 g
Grasas	2.1 g

Tostadas francesas a la canela

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Porciones: **2**

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan de molde artesanal o brioche
- 2 Huevos
- ¼ Taza de leche descremada
- ½ Cucharadita de canela en polvo
- ¼ Cucharadita de clavo de olor molido
- ¼ Cucharadita de nuez moscada
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Naranja a gusto
- Frutos secos a gusto
- ½ cucharada de miel de abeja o stevia o alulosa en gotas (5 gotitas)





PREPARACIÓN

- En primer lugar haz tu pan casero sin tostar o ten a mano tus rebanadas de pan envasado.
- En un bowl mezcla los huevos, leche, canela, clavo de olor y nuez moscada molida.
- Vierte la mitad de la mezcla de huevo en un plato poco profundo, lleva las rebanadas de pan al plato y vierte la mezcla de huevo restante encima. Deja reposar por al menos 3 minutos.
- Calienta un sartén a fuego medio y derrite la mantequilla. Toma el pan, deja que el exceso de mezcla escurra y llévalo al sartén. Cocinar unos 2 minutos por lado o hasta que esté dorado.
- Lleva las tostadas a un plato y acompaña con naranjas en rodajas, almendras laminadas y miel.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	259 kcal
Proteínas	10.5 g
Hidratos de carbono	16 g
Grasas	17.6 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Panqueque cinnamon roll

Tiempo de preparación: **30 - 45 minutos** / Porciones: **4**

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 2 Tazas de harina de avena
- 1 Cucharada de polvo de hornear
- ¼ Cucharadita de canela
- ¼ Cucharadita de sal
- 2 Taza de leche de soya
- 2 Cucharada de miel de abeja.
- 2 Cucharadita de vinagre de manzana
- 10 Dátiles sin carozo hidratados
- ½ Taza de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	404 kcal
Proteínas	15.9 g
Hidratos de carbono	68.1 g
Grasas	7.5 g

PREPARACIÓN

Mezcla Panqueques:

- En un bowl mediano mezcla la harina, los polvos de hornear, la canela y la sal.
- En otro bowl aparte mezclar la leche vegetal, huevos, vinagre y miel. Verter sobre la mezcla de ingredientes secos y mezclar.

Relleno:

- Añadir a la licuadora los dátiles previamente remojados sin carozo, con agua y la canela. Procesa hasta lograr una pasta suave.
- De a poco ir vertiendo agua hasta lograr la consistencia deseada.
- Vierte el relleno en una bolsa y corta una punta.

Armado:

- Caliente un sartén antiadherente a fuego medio y vierta 1/4 de taza de mezcla de panqueques.
- Luego, verter arriba de la masa (la que está en el sartén sin voltear) una cucharada del relleno de dátiles.
- Dejar cocinar unos minutos hasta que burbujee, luego dar vuelta el panqueque con cuidado y cocinar 2 minutos más.

Repite con el resto de la masa de panqueques.

Bizcocho rápido de chocolate y mantequilla de maní

Tiempo de preparación: **15 minutos** / Porciones: **2**

INGREDIENTES

- 4 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de cacao amargo
- 2 Cucharadas de azúcar
- ½ Cucharaditas de polvo de hornear
- 1 Taza de leche vegetal de avena (se puede reemplazar por leche de soya, de almendras y/o leche descremada natural)
- 2 Cucharadas de aceite de canola
- 1 Cucharada de mantequilla de maní (se puede reemplazar por nutella casera)
- 1 Unidad de yogurt protein sin endulzar

PREPARACIÓN

- Sobre un bowl, tamizar la harina, el cacao y mezclar. Agrega el azúcar, los polvos de hornear y revuelve.
- Luego añade la leche y aceite, revuelve hasta que estén bien combinados.
- Verter la mezcla sobre un tazón y agrega una cucharada de mantequilla de maní o nutella casera.
- Lleva el tazón al microondas a potencia alta por 1 a 1.30 minutos. Notarás que sube un montón así que usa un tazón grande.
- Puedes comerlo tal cuál o también puedes poner yogurt griego.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	369 kcal
Proteínas	16 g
Hidratos de carbono	37.2 g
Grasas	18 g



Parfait de yogurt

Tiempo de preparación: **25 minutos**

Porciones: **4**

INGREDIENTES

- 2 Tazas de quínoa pops
- 1 Taza de almendras picadas
- 1 Taza de coco laminado
- 1 Taza de cranberries
- ½ Taza de miel de abeja (se puede reemplazar por jarabe de agave en misma cantidad)
- 4 Cucharadas de aceite canola
- 1 Unidad de yogurt griego
- ½ Mango
- 4 unidades de frutillas

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	599 kcal
Proteínas	10.6 g
Hidratos de carbono	68.3 g
Grasas	31.6 g





PREPARACIÓN

Granola:

- Precaliente el horno a 160° C.
- En un bowl grande mezclar la quinoa inflada, almendras, coco y una pizca de sal.
- Aparte derrite aceite, mézclalo con la miel y voltea sobre el bowl con quinoa inflada.
- Mezcla bien asegurándose que esté bien distribuido.
- Forra una bandeja con papel mantequilla y extiende la mezcla en una capa delgada.
- Hornea 30 minutos revolviendo cada 10 minutos. Dejar enfriar y agregar cranberries.

Montaje:

- En un pocillo disponer en la base una cucharada de granola fría, agregar mango cortado en cubos y frutillas laminadas. Cubrir con una capa de yogurt.
- Repetir el proceso una vez más hasta terminar con yogurt hasta el tope.
- Decorar con una porción de mango y frutillas.

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente con diabetes y su familia



Magdalenas sin mantequilla

Tiempo de preparación: **35 minutos** / Porciones: **11 unidades**

INGREDIENTES

- 1 ½ Taza de azúcar flor
- 2 Cucharadita de esencia de vainilla
- 2 Huevos
- ¾ Taza de leche soya (se puede reemplazar por otra leche vegetal o leche descremada protein)
- ¾ Taza de aceite de canola
- 1 ½ Taza de harina
- 1 Cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C
- En un bowl batir los huevos y azúcar hasta que estén espumosos, luego agregar aceite, leche y esencia de vainilla.
- Por último agregar la harina junto con los polvos de hornear tamizados y batir bien hasta que sea una masa lisa y homogénea.
- Colocar en moldes de muffins con cápsulas de papel para evitar que se peguen.
- Llenar 3/4 partes del molde y hornear por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio sin mezcla cruda.
- Dejar enfriar.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	323 kcal
Proteínas	4.9 g
Hidratos de carbono	40.6 g
Grasas	15.4 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Muffins de frutilla y café

Tiempo de preparación: **45 minutos** / Porciones: **11 unidades**

INGREDIENTES

- 2 Tazas de harina
- $\frac{3}{4}$ Taza de azúcar granulada
- 3 Cucharaditas de polvos de hornear
- 1 Huevo
- 1 Taza de leche soya (se puede reemplazar por otra leche vegetal de su preferencia)
- $\frac{1}{4}$ Taza de aceite canola
- $\frac{1}{2}$ Taza de café espresso hecho
- 2 Cucharadita de esencia vainilla
- 1 Taza de frutillas picadas
- $\frac{3}{4}$ Taza de chips de chocolate blanco (se puede reemplazar por chocolate bitter)

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 200° C
- En un bowl grande mezclar la harina, los polvos de hornear y el azúcar hasta incorporar bien.
- En un jarro medidor juntar la leche, el aceite, el huevo, la esencia de vainilla y el café espresso y mezclar todo bien.
- Agregar las frutillas picadas y chips de chocolate blanco a los ingredientes secos, mezclando bien y luego verter los ingredientes húmedos encima mezclando todo hasta incorporar para que quede homogéneo.
- Porciona en molde de muffin forrado con cápsulas de papel. Llenar $\frac{3}{4}$ partes del molde y hornear de 25 a 30 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	324 kcal
Proteínas	6.1 g
Hidratos de carbono	55.7 g
Grasas	8.4 g



SNACKS



Bolitas de dátiles y maní

Tiempo de preparación: **20 minutos**
Porciones: **10 unidades**

INGREDIENTES

- 1 ½ Taza de dátiles hidratados sin carozo
- ½ Taza de miel de abeja (se puede reemplazar por ¼ de taza de jarabe de agave)
- ½ Taza de mantequilla de maní
- ½ Cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 2 Cucharadas de cacao amargo en polvo
- Pizca de sal
- 1 Taza de maní picado
- Cacao en polvo para rebozar

PREPARACIÓN

- Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén bien combinados.
- Una vez la masa esté lista, pasar a un tupper y dejar reposar un par de horas para que compacte.
- Formar bolitas con la masa y luego pasarlas por maní picado y otras por cacao.





APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	240 kcal
Proteínas	8.4 g
Hidratos de carbono	19.3 g
Grasas	15.1 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Turrón de nata y nuez

Tiempo de preparación: **25 minutos** / Porciones: **5 unidades**

INGREDIENTES

- 1 Taza de nueces
- ½ Taza de crema
- 1 Taza de azúcar o panela
- 1 Taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de chocolate semi amargo para derretir y decorar

PREPARACIÓN

- Picar las nueces del tamaño que gustes. De preferencia no tan molidas, para que se noten en el turrón.
- En una olla mediana, a fuego medio-fuerte vierte la crema junto con el azúcar y revuelve seguido por 10 minutos, para que no se pegue. Debe espesar y reducir su volumen a la mitad que el volumen inicial.
- Apaga el fuego y añade las nueces trozadas y la harina de almendras. Revuelve bien hasta que esté todo bien integrado. Debe quedar una mezcla espesa.
- Vierte la mezcla en un molde rectangular forrado con papel mantequilla, alisa la superficie con una espátula o cuchara.
- Dejar enfriar antes de meterla al refrigerador. Esperar unas horas para que se compacte.
- Decorar con nueces picadas finamente y líneas de chocolate semi amargo derretido (con una cuchara tomar un poco de chocolate y verter este de forma desordenada sobre el turrón)

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	532 kcal
Proteínas	8.8 g
Hidratos de carbono	51.2 g
Grasas	35.5 g

Galletas de chocolate

Tiempo de preparación: 25 - 30 minutos / Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 Taza de chocolate bitter
- ¼ Taza de mantequilla
- ½ Taza de azúcar
- 2 Huevos
- ½ Taza de harina integral
- ¼ Cucharaditas de polvos de hornear
- ½ Cucharaditas de esencia de vainilla

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	318 kcal
Proteínas	5 g
Hidratos de carbono	35 g
Grasas	17.9 g

PREPARACIÓN

- Calienta el chocolate a baño maría, hasta que esté completamente derretido.
- Derretir la mantequilla.
- En un bowl mediano, mezcla el azúcar y los huevos.
- Luego agrega el chocolate derretido y la mantequilla, la harina, los polvos de hornear y la esencia de vainilla.
- Sobre una bandeja de horno con papel mantequilla pon dos cucharadas de la mezcla bien separadas una de las otras.
- Hornear a 180° C por 11 minutos. Debes sacarlas cuando aún estén blandas.
- Prueba insertando un palillo, este debe salir húmedo, pero sin trozos de mezcla.
- Deja enfriarlas un poco antes de manipularlas.



Galletas a tu pinta

Tiempo de preparación: **20 minutos**
Porciones: **7 unidades**

INGREDIENTES

- 2/3 Taza de mantequilla de maní
- 1 ½ Cucharada de miel
- ½ Cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Taza de avena
- ¼ Taza de nueces
- 2 Cucharadas de coco laminado
- 2 Cucharadas de semilla zapallo
- 2 Cucharadas de chocolate bitter
- ½ Cucharadita de aceite de canola





PREPARACIÓN

- En un bowl mezcla la mantequilla de maní con la miel y la vainilla.
- Agregar la avena, nueces, coco y semillas de zapallo. Revuelve hasta que se combinen.
- Con tus manos forma bolitas de unas dos cucharadas de mezcla, ponlas sobre una bandeja y aplastalas para darle forma de galletas.
- Derrite el chocolate junto con el aceite y mezcla bien. Rocía sobre las galletas y llévalas al refrigerador por 1 hora para que se asienten bien.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	292 kcal
Proteínas	9.3 g
Hidratos de carbono	20.6 g
Grasas	20.8 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Bombón de avellana saludable

Tiempo de preparación: **25 minutos**
Porciones: **18 unidades**

INGREDIENTES

- 1 Taza de avellana europea
- 1 Taza de almendras
- $\frac{3}{4}$ Taza de dátiles
- 2 Cucharadita de esencia de vainilla
- 6 Cucharadas de chocolate bitter (>70% de cacao)

PREPARACIÓN

- En la procesadora o licuadora moler las almendras y avellanas, agregar de a poco los dátiles escurridos y la esencia de vainilla hasta lograr una masa tipo migas.
- Hacer bolitas de 30 grs aprox con una avellana en el centro, pasar las bolitas por avellanas picadas y refrigerar un par de horas hasta que estén firmes.
- Decorar con chocolate derretido.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	123.5 kcal
Proteínas	3.4 g
Hidratos de carbono	7.7 g
Grasas	9.3 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Terrina de helado de mango y jengibre

Tiempo de preparación: **45 minutos** / Porciones: **6**

INGREDIENTES

- 1 ½ Taza de agua fría
- 2 Cucharaditas de jengibre rallado
- ¼ Taza de azúcar
- 2 Unidades de mango
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- 3 Cucharaditas de naranja confitada
- 2 Claras de huevo
- 8 Láminas de kiwi

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	157.8 kcal
Proteínas	2.3 g
Hidratos de carbono	39.3 g
Grasas	0.6 g

PREPARACIÓN

- Para el almíbar, en una olla colocar el agua fría con el azúcar y la ralladura de jengibre, revolver hasta disolver el azúcar, llevar a ebullición a fuego medio y hervir 10 minutos.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- En la licuadora colocar el mango, el jugo de limón, la naranja confitada y el almíbar; procesar hasta mezclar bien. Disponer en bandeja y congelar.
- En la procesadora (1,2,3) colocar la mezcla de mango congelado con las claras y procesar hasta que esté suave.
- En un molde de 20 cm forrado con alusa plast, poner una capa de helado de mango; cubrir con una capa de kiwi laminados y tapar con otra capa de helado. Continuar hasta terminar con los ingredientes.
- Volver a congelar hasta que la terrina esté firme, pero no completamente congelada.

Helado de agua de uva y romero

Tiempo de preparación: **40 minutos** / Porciones: **4**

INGREDIENTES

- 1 kg Uvas sin pepas
- $\frac{3}{4}$ Taza de azúcar (se puede reemplazar por $\frac{1}{4}$ tagatosa)
- 1 Taza de agua
- $\frac{1}{4}$ Cucharadita de sal
- 3 Cucharadas de romero
- 1 Clara de huevo
- Opcional: las uvas pueden ser reemplazadas por peras, mango, piña o kiwi

PREPARACIÓN

- En una olla colocar las uvas, el azúcar, la sal y una taza de agua; cocinar a fuego medio revolviendo hasta que las uvas desprendan su jugo, de 10 a 15 minutos.
- Retirar del fuego y añadir romero; tapar y dejar reposar por 30 minutos. Colar la mezcla con un colador fino, presionando para obtener más sabor y luego congelar la mezcla en el freezer. Una vez sólido, colocar el helado en la procesadora junto con la clara de huevo.
- Procesar hasta que esté suave.
- Disponer en moldes para paletas heladas y congelar hasta servir.



**APORTE NUTRICIONAL***

Calorías	176 kcal
Proteínas	2.5 g
Hidratos de carbono	45.5 g
Grasas	0.4 g

Nidos de arroz

Tiempo de preparación: **30 minutos** / Porciones: **12 unidades**

INGREDIENTES

- 1/3 Taza de mantequilla de maní
- 1/3 Taza de azúcar rubia
- 1/3 Taza de miel
- 2 Tazas de cereal de arroz
- 1/2 Taza de chocolate

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	193 kcal
Proteínas	3.1 g
Hidratos de carbono	27.3 g
Grasas	8.6 g

PREPARACIÓN

- Engrasar un molde de muffins.
- En una olla a fuego medio poner la mantequilla de maní, el azúcar rubia y la miel hasta que estén bien combinados.
- En un bowl aparte, poner el cereal de arroz, luego verter la mezcla de la olla sobre el cereal y revolver hasta que esté todo homogéneo.
- Dividir la mezcla en los espacios del molde. Con el extremo posterior de una cuchara presiona en el medio de cada montoncito para hacer un pequeño hoyo.
- Funde los chips de chocolate a baño maría hasta que se derritan. Vierte el chocolate en el hoyo de cada nido. Dejar enfriar unos minutos y guardar en el refrigerador hasta que se endurezca.



SUMANDO SABOR II

Delicia para compartir en el hogar, acompañando al paciente oncológico y su familia



Bocados de chocolate, frutos secos y cranberries

Tiempo de preparación: **20 minutos** / Porciones: **10 unidades**

INGREDIENTES

- 1 Taza de chocolate negro en trozos
- 1 Taza de mix frutos secos (almendras, nueces, castaña de cajú)
- ½ Taza de cranberries

PREPARACIÓN

- Derretir el chocolate a baño maría y dejarlo enfriar por unos minutos, luego añada trocitos picados de nueces, almendras, castañas de cajú y cranberries.
- Con la medida de una cuchara, saca parte de la mezcla y deposita sobre una bandeja de horno forrada con papel mantequilla, armando los montoncitos.
- Lleva la bandeja al refrigerador y deja enfriar por unos 30 minutos.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	177 kcal
Proteínas	3.6 g
Hidratos de carbono	19.3 g
Grasas	9.8 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Granizado de sandía

Tiempo de preparación: **20 minutos** / Porciones: **3-4**

INGREDIENTES

- 2 ¼ Taza de sandía helada en cubos (se puede reemplazar por melón, frutilla, pera, mango, frambuesa)
- ½ Taza de agua
- 1 Unidad de jugo de limón
- 1 Unidad de plátano

PREPARACIÓN

- Lleva todos los ingredientes a la licuadora y procesa a velocidad máxima, si es necesario agregar más agua, pero la idea es que quede con consistencia espesa.
- Vierte sobre los vasos y adorna con un trozo de sandía o fruta a elección.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	107 kcal
Proteínas	1.8 g
Hidratos de carbono	27 g
Grasas	10.5 g

Batido de café y chocolate

Tiempo de preparación: **5 minutos** / Porciones: **1**

INGREDIENTES

- ½ Plátano pelado congelado
- 1 Taza de café preparado
- ½ Taza de leche de almendras
- 2 Cucharadas de mantequilla de maní
- 1 Cucharada de chip de chocolate

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	360 kcal
Proteínas	9.9 g
Hidratos de carbono	39.4 g
Grasas	20.8 g

PREPARACIÓN

- Lleva todos los ingredientes a la licuadora, excepto el café. Licúa por 1 minuto aproximado hasta que estén los ingredientes bien mezclados y licuados.
- Mientras se licúan los ingredientes prepare el café.
- Vierte la mezcla licuada en un vaso y agrega el café, revolver para mezclar bien.
- Si quieres con extra chocolate puedes espolvorear cacao en polvo sobre el smoothie (opcional)





Postres



Tarta de manzanas y moras

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Porciones: **8**

INGREDIENTES

- 8 Manzanas
- 2 Tazas de moras
- $\frac{3}{4}$ Taza de azúcar granulada
- 4 Cucharadas de agua
- $\frac{3}{4}$ Taza de harina
- 6 Cucharadas de mantequilla sin sal
- $\frac{1}{2}$ Taza de azúcar granulada
- 1 Cda especias variadas (canela, vainilla)





PREPARACIÓN

- Lavar y pelar las manzanas, partirlas en cuartos y quitarles el corazón. Córtalas en rodajas finas y esparcirlas en un molde redondo de 28 cm apto para el horno. Añada las moras, $\frac{3}{4}$ taza de azúcar y finalmente agua.
- Para hacer la cobertura, ponga la harina en un bowl grande e incorpore la mantequilla con los dedos, amasando hasta obtener una consistencia de pan rallado. Incorpore $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y las especias. Extienda la cobertura sobre la fruta y con un tenedor presionar.
- Cueza la tarta en un horno precalentado a 190°C , a media altura, de 25 a 30 minutos o hasta que la cobertura esté dorada.
- Sirva la tarta caliente y acompaña con una bola de helado si lo deseas.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	401.8 kcal
Proteínas	3.2 g
Hidratos de carbono	86 g
Grasas	6.7 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Crema catalana

Tiempo de preparación: **35 minutos** / **12** (115 gramos por porción aprox)

INGREDIENTES

- 1 Litro de leche descremada
- 2 Cucharaditas de esencia de vainilla
- Cáscara de limón a gusto
- 7 Yemas de huevo
- ½ Taza de azúcar granulada
- 3 Cucharadas de maicena

PREPARACIÓN

- Prepare la crema el día anterior.
- Lleve a ebullición en una olla la leche con la vainilla y la cáscara de limón. Retirar del fuego y dejar reposar al menos 30 minutos.
- Bata en un bowl con batidor manual o tenedor las yemas y ½ taza de azúcar hasta que el azúcar se haya disuelto y la mezcla esté cremosa y espesa.
- Ponga la leche a calentar a fuego bajo. Ponga 4 cucharadas de esta en una taza y haga una pasta homogénea con la maicena. Incorporar la leche y revuelva por 2 minutos.
- Vierta la leche sobre el huevo y mezcle bien. Pase la mezcla a una olla y cocine por 25 minutos a fuego bajo hasta que al pasar una cuchara logre ver el fondo de la olla.
- Porcionar la crema en pocillos y dejar enfriar en el refrigerador al menos 12 horas.
- Espolvorear azúcar y caramelice con soplete o en un horno con grill hasta que esté caramelizado.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	127 kcal
Proteínas	4.6 g
Hidratos de carbono	20.3 g
Grasas	3.1 g

Tarta liviana de chocolate

Tiempo de preparación: **45 minutos** / Porciones: **10**

INGREDIENTES

- 1 ½ Taza de nueces
- 4 Cucharadas de azúcar
- 4 Cucharaditas de mantequilla derretida
- 1 Taza de leche
- 2 Cucharaditas de gelatina sin sabor
- ¾ Taza azúcar granulada
- 2 Yemas
- 1 Taza de chocolate bitter
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- ¾ Taza de crema fresca
- 2 Claras de huevo
- 3 Cucharadas de cacao amargo en polvo

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	463 kcal
Proteínas	8.6 g
Hidratos de carbono	36.7 g
Grasas	33.3 g

PREPARACIÓN

- En la procesadora (1,2,3) pique las nueces bien finas. Añada el azúcar y la mantequilla y triture un poco más. Pase la mezcla a un molde para tarta y presione con sus manos.
- Cueza en horno precalentado a 200°C de 8 a 10 minutos hasta que esté levemente dorada. Enfriar.
- Vierta la leche en un bowl y espolvoree la gelatina por encima. Espere dos minutos y póngalo al baño maría.
- Añada la mitad del azúcar, las yemas de huevo y el chocolate. Remueve sin parar por 4 a 5 minutos hasta que la gelatina se disuelva y el chocolate se funda. Apartar del fuego y batir hasta lograr una mezcla suave. Agregar vainilla y llevar al refrigerador durante 60 minutos.
- Bata la crema, reserve 3 cucharadas y mezcle el resto con la crema anterior. En un bowl bien limpio, batir las claras a nieve con el resto del azúcar e incorporarlas a la crema de chocolate.
- Vierta el relleno en la masa de tarta y déjela enfriar 3 horas en el refrigerador.
- Antes de servir decore con crema batida y cacao en polvo.



Crème brûlée al café

Tiempo de preparación: **35 minutos**
Porciones: **7** (95 grs aprox)

INGREDIENTES

- 2 ½ Taza de crema fresca
- 1 Cucharada de café soluble
- 4 Yemas de huevo
- ½ Taza de azúcar granulada
- 2 Cucharadas de licor de café
- 4 Cucharadas de azúcar granulada

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	441 kcal
Proteínas	4.6 g
Hidratos de carbono	28 g
Grasas	35.2 g





PREPARACIÓN

- Caliente la crema en una olla a fuego medio alto hasta que comience a hervir. Añada el café y remueva hasta que se disuelva. Dejar enfriar
- Batir un poco las yemas de huevo, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta obtener una pasta cremosa y espesa.
- Vierta la crema tibia sobre las yemas y bata. Agregar licor de café (opcional)
- Divida la mezcla en 4 pocillos aptos para el horno, cueza en horno precalentado a 110°C, 35 a 40 minutos o hasta que al mover el pocillo solo se mueva en el centro de este.
- Saque del horno y deje enfriar en el refrigerador por lo menos 4 horas.
- Justo antes de servir espolvoree azúcar granulada y caramelicé con ayuda de un soplete o el grill del horno.
- Decore a gusto.

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Mousse de chocolate

Tiempo de preparación: **40 minutos** / Porciones: **6**

INGREDIENTES

- 1 Taza de chocolate bitter
- 4 Cucharadas de agua
- 2 Cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 Claras de huevo
- ¼ Taza de azúcar granulada
- ¾ Taza de crema fresca

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	337 kcal
Proteínas	24.8 g
Hidratos de carbono	23.7 g
Grasas	25.1 g

PREPARACIÓN

- En una olla a fuego lento, caliente el chocolate con el agua.
- Removiendo hasta obtener una crema suave. Retire la olla del fuego y añada la mantequilla, removiendo.
- Añada las yemas de huevo una en una, batiendo, hasta que esté todo bien mezclado. Dejar que entibie. Mientras tanto, con la batidora eléctrica batir las claras a nieve y añadir el azúcar en forma de lluvia hasta que sea un merengue firme.
- Añada unas cucharadas de claras a la mezcla de chocolate para aligerar.
- En otro bowl, batir la crema hasta punto chantilly. Mézclala con la crema de chocolate.
- Ponga el resto de merengue en el chocolate e incorpore delicadamente.
- Pase el mousse en vasos o pocillos. Dejar enfriar por lo menos 3 horas. Servir frío.

Cheesecake con salsa de berries

Tiempo de preparación: **60 -90 minutos** / Porciones: **10**

INGREDIENTES

- 1 Taza de galletas de chocolate
- 4 Cucharadas de mantequilla
- 3 Panes de queso crema
- 1 Taza de azúcar granulada
- 5 Huevos
- 2 Cucharadas de esencia de vainilla
- ¼ Taza de crema de leche
- 1 Taza de berries
- ⅔ Taza de azúcar granulada
- ½ Taza de agua

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	488 kcal
Proteínas	9.9 g
Hidratos de carbono	29.7 g
Grasas	36.6 g

PREPARACIÓN

- Prender el horno a 170 °C. Moler las galletas y mezclar con la mantequilla derretida hasta formar una arena húmeda.
- Disponer en molde y presionar. Llevar a horno por 10 a 15 minutos.
- En un bowl batir el queso crema hasta que esté sin grumos. Agregar 1 taza de azúcar y batir bien hasta que no se noten los cristales de azúcar.
- Agregar los huevos de a uno y batir luego de cada adición e incorporar la vainilla.
- Finalmente agregar la crema y mezclar con espátula hasta unir bien.
- Llevar la mezcla al molde de 21 cm aprox con la base de galletas y cocinar por 15 minutos a 170 °C.
- Bajar la temperatura a 145°C y cocinar por 40 minutos más.
- Apagar el horno y dejar el cheesecake por 1 hora.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente. Refrigerar.

Salsa:

- Procesar los berries con ½ taza de azúcar y un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada.



Leche asada

Tiempo de preparación: **45 minutos**

Porciones: **12**

INGREDIENTES

- 1 Litro de leche descremada
- 10 Huevos
- 2 Cucharadas de esencia de vainilla
- 1 ½ Taza de azúcar granulada
- 1 Taza de arándanos
- Canela en rama a gusto

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	201.2 kcal
Proteínas	8.4 g
Hidratos de carbono	32.5 g
Grasas	4.5 g





PREPARACIÓN

- Prender el horno a 180°C
- Mezclar huevos con ½ taza de azúcar y la vainilla, mezclar con un batidor de mano por unos 3 minutos aproximadamente hasta que se mezclen bien los ingredientes.
- Agregar la leche y seguir revolviendo. Pasar la mezcla por un colador para retirar restos de cáscara que pueden haber quedado. Luego incorporar los arándanos y la rama de canela.
- Realizar un caramelo con 1 taza de azúcar. Poner el azúcar en un sartén u olla a fuego bajo por 5-7 minutos hasta que el azúcar esté disuelta y con un color dorado. No revolver con cuchara, ni espátula, sólo mover la sartén de vez en cuando para que no se queme el azúcar.
- Agregar el caramelo ya listo en una fuente apta para horno y luego verter sobre eso la mezcla de la leche con el azúcar, los huevos y restos de ingredientes.
- Llevar al horno por 45-60 minutos aproximadamente o hasta que ya esté cuajado.

SUMANDO SABOR II

Deliciosa receta para continuar acompañando al paciente oncológico y su familia



Tiramisú

Tiempo de preparación: **60 minutos** / Porciones: **10**

INGREDIENTES

- 1 Taza de crema de leche
- 8 Cucharadas de azúcar granulada
- 1 Huevo
- 2 Yemas de huevo
- 1 ½ Taza de queso crema
- Ralladura de 1 limón
- 1 Cucharada de esencia vainilla
- 2 Paquetes de galletas de champaña
- 2 Tazas de agua tibia
- 2 ½ Cucharadas de café instantáneo
- 5 Cucharadas de licor (amaretto, coñac, ron o licor de café)
- Cacao en polvo a gusto

PREPARACIÓN

- Batir la crema con batidora eléctrica y agregar 1 cucharada de azúcar, hasta que tome consistencia.
- Batir 2 yemas de huevo y 1 huevo entero, con 3 cucharadas de azúcar, hasta que duplique su volumen y estén espumosos.
- Mezclar el queso a temperatura ambiente, con la ralladura de limón y la vainilla luego agregar esta mezcla a la de crema batida y también agregar la mezcla de los huevos.
- Incorporar todo y mezclar para que quede todo bien homogéneo y reservar.
- Disolver en agua tibia el café y agregar el licor (opcional) revolver y reservar.

Montaje:

- Remojar la galleta en la mezcla de café con licor durante unos 5 segundos aproximadamente. Pon en la base del molde o vaso la galleta remojada.
- Luego agrega una capa de la mezcla preparada con queso crema y huevos, y otra capa de galleta remojada y continuamos agregando más mezcla de crema.
- Llevar al refrigerador por unas 6 horas, y espolvorear cacao en polvo para decorar.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	391 kcal
Proteínas	6.3 g
Hidratos de carbono	37.2 g
Grasas	24.6 g

Soufflé dos ingredientes

Tiempo de preparación: **30 minutos** / Porciones: **4**

INGREDIENTES

- 1 Taza de chocolate semi amargo o bitter
- 3 Huevos (claras y yemas separadas)
- 2 bolitas de helado de vainilla

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	309 kcal
Proteínas	8.1 g
Hidratos de carbono	23.6 g
Grasas	20.1 g

PREPARACIÓN

- Pre-calentar horno a temperatura media 180°C
- Derretir a baño maría el chocolate, una vez tibio añadir las yemas de a una e incorporar hasta formar una pasta.
- A parte batir claras a nieve. Una vez listo voltear sobre la mezcla de chocolate e incorporar en forma envolvente evitando que las claras se bajen.
- Enmantequilla y enharina 4 pocillos aptos para horno y cocinar por 15 minutos hasta que crezcan.
- Servir acompañado de helado de vainilla o sabor de preferencia.



Tarta tatin

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Porciones: **5**

INGREDIENTES

- 2 Manzanas rojas cortadas en láminas
- 2 Cucharaditas de canela
- 7 Cucharadas de alulosa en polvo
- 3 Cucharadas de agua
- 2 Huevos
- 2 Cucharaditas de alulosa en polvo
- 1 Cucharada de vainilla
- 4 Cucharadas de leche soya
- 8 Cucharadas de harina de avena
- 1 Cucharadita de polvo para hornear





PREPARACIÓN

- En una sartén mediana, espolvorear las 7 cucharadas de alulosa y el agua hasta que tome consistencia, pero no color, luego sacar del fuego y agregar la canela en polvo. Verter la mezcla en un molde para horno.
- Disponer de forma ordenada las manzanas laminadas cubriendo toda la superficie del molde.
- En un bowl batir los huevos junto con la vainilla y las 2 cucharaditas de alulosa. Agregar la leche vegetal y los ingredientes secos.
- Verter la mezcla de huevos sobre las manzanas, llevar a fuego bajo y tapar mientras se cocina (15 minutos). Insertar un palillo para verificar que esté bien cocido.
- Dar vuelta en un plato y servir.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	148 kcal
Proteínas	6.1 g
Hidratos de carbono	22.6 g
Grasas	3.8 g

SUMANDO SABOR II

Deliciosa repostería para continuar con la tradición de la repostería de la familia



Queque de chocolate

Tiempo de preparación: **20 minutos** / Porciones: **3**

INGREDIENTES

- ½ Taza de claras de huevo (4 claras)
- 2 Cucharadas de panela molida + 1 cucharada de miel o reemplazar por Stevia en polvo. (se puede reemplazar por tagatosa en la mitad de la cantidad)
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1/2 Taza de harina de avena
- 2 Cucharadas de chocolate en polvo sin azúcar
- 1 Cucharadita de polvo para hornear
- Opcional para decorar: 15 g de chocolate fundido con un chorrito de leche descremada o vegetal.

APORTE NUTRICIONAL*

Calorías	178 kcal
Proteínas	9.2 g
Hidratos de carbono	28.2 g
Grasas	3.1 g

PREPARACIÓN

- Comienza mezclando los ingredientes líquidos hasta que la panela se haya disuelto bien.
- Agrega todos los ingredientes secos y mezcla hasta tener una consistencia sin grumos.
- Vierte en los moldes de silicona (si no tienes, engrasa un molde apto para microondas para que no se pegue) llena solo hasta la mitad ya que la mezcla sube.
- Lleva al microondas por 1:30 - 2:30 todo dependerá de la potencia de tu horno, pero nuestra recomendación es que al minuto eches un vistazo y si necesita un poco más ve haciendo intervalos de 50 segundos hasta que la superficie esté compacta.
- Deja reposar por al menos 10 min antes de desmoldar.

Referencias

1. Parra-Soto, Solange, Petermann-Rocha, Fanny, Martínez-Sanguinetti, María Adela, Leiva-Ordoñez, Ana María, Troncoso-Pantoja, Claudia, Ulloa, Nataia, Díaz- Martínez, Ximena, & Celis- Morales, Carlos (2020). Cáncer en Chile y en el mundo en el mundo: una mirada actual y su futuro escenario epidemiológico. *Revista médica de Chile*, 148(10), 1489-1495. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001489>.
2. Sociedad Americana Contra El Cáncer. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. <https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.htorg/10.4067/S0034-98872020001001489>.
3. Donaldson MS. Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutr J*. 2004 Oct 20;3:19. doi: 10.1186/1475-2891-3-19.
4. Vineis, P.; Wild, C.P. Global Cancer Patterns: Causes and Prevention. *Lancet* 2014, 383, 549–557.
5. Lavallette C, Adjibade M, Srour B et al. Cancer-Specific and General Nutritional Scores and Cancer Risk: Results from the Prospective NutriNet-Santé Cohort. *Cancer Research*. 2018 Aug; 78(15): 4427-35.5.
6. Kaur, P., Purewal, S. S., Sandhu, K.S. et al. DNA damage protection: an excellent application of bioactive compounds. *Bioresour, Bioprocess*. 6, 2 (2019). <https://dx.doi.org/10.1186/s40643-019-0237-9>.
7. Khalid W, Arshad MS, Aziz A, Rahim MA, Qaiisrani TB, Afzal F, Ali A, Ranjha MMAN, Khalid MZ, Anjum FM. Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): A therapeutic weapon in metabolic disorders. *Food Sci Nutr*. 2022 Dec 15; 11(1):3-36655089; PMID: PMC9834868. 8.
8. de Souza RGM, Schincaglia RM, Pimentel GD, Mota JF. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017 Dec 2;9(12):1311.
9. Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean Diet: A Review. *Nutrients*. 2019 Sep 2;11(9):2059.

10. Spaccarotella KJ, Kris-Etherton PM, Stone WL, Bagshaw DM, Fishell VK, West SG, Lawrence FR, Hartman TJ. The effect of walnut intake on factors related to prostate and vascular health in older men. *Nutr J*. 2008 May 2;7:13.
11. Montagna MT, Diella G, Triggiano F, Caponio GR, De Giglio O, Caggiano G, Di Ciaula A, Portincasa P. Chocolate, "Food of the Gods": History, Science, and Human Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 6;16(24):4960.
12. Vahapoglu B, Erskine E, Gultekin Subasi B, Capanoglu E. Recent Studies on Berry Bioactives and Their Health-Promoting Roles. *Molecules*. 2021 Dec 24;27(1):108.
13. Kristo AS, Klimis-Zacas D, Sikalidis AK. Protective Role of Dietary Berries in Cancer. *Antioxidants (Basel)*. 2016 Oct 19;5(4):37.
14. Baby B, Antony P, Vijayan R. Antioxidant and anticancer properties of berries. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2018;58(15):2491-2507.
15. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916, Geneva: World Health Organization; 2003..
16. Ren Y, Wang C, Xu J, Wang S. Cafestol and kahweol: A Review on Their Bioactivities and Pharmacological Properties. *Int J Mol Sci*. 2019 Aug 30;20(17):4238. doi: 10.3390/ijms20174238. PMID: 31480213; PMCID: PMC6747192.
17. Zhao LG, Li ZY, Feng GS, Ji XW, Tan YT, Li HL, Gunter MJ, Xiang YB. Coffee drinking and cancer risk: an umbrella review of meta-analyses of observational studies. *BMC Cancer*. 2020 Feb 5;20(1):101.
18. Dahl WJ, Stewart ML. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Nov;115(11):1861-70.
19. Gaesser GA. Whole Grains, Refined Grains, and Cancer Risk: A Systematic Review of Meta-Analyses of Observational Studies. *Nutrients*. 2020 Dec 7;12(12):3756.
20. Vieira AR, Abar L, Chan DSM, Vingeliene S, Polemiti E, Stevens C, Greenwood D, Norat T. Foods and beverages and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, an update of the evidence of the WCRF-AICR Continuous Update Project. *Ann Oncol*. 2017 Aug 1;28(8):1788-1802.
21. Messina M. Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature. *Nutrients*. 2016 Nov 24;8(12):754. doi: 10.3390/nu8120754. PMID: 27886135; PMCID: PMC5188409.

Referencias

22. Pabich M, Materska M. Biological Effect of Soy Isoflavones in the Prevention of Civilization Diseases. *Nutrients*. 2019 Jul 20;11(7):1660.
23. Qiu S, Jiang C. Soy and isoflavones consumption and breast cancer survival and recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr*. 2019 Dec;58(8):3079-3090.
24. Ju YH, Fultz J, Allred KF, Doerge DR, Helferich WG. Effects of dietary daidzein and its metabolite, equol, at physiological concentrations on the growth of estrogen-dependent human breast cancer (MCF-7) tumors implanted in ovariectomized athymic mice. *Carcinogenesis*. 2006 Apr;27(4):856-63. doi: 10.1093/carcin/bgi320.
25. Fritz H, Seely D, Flower G, Skidmore B, Fernandes R, Vadeboncoeur S, Kennedy D, Cooley K, Wong R, Sagar S, Sabri E, Fergusson D. Soy, red clover, and isoflavones and breast cancer: a systematic review. *PLoS One*. 2013 Nov 28;8(11):e81968.
26. Sociedad Americana Contra El Cáncer. Salubridad de los alimentos durante el tratamiento del cáncer. Recuperado el 16 de junio de 2023 de <https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/sistema-inmunologico-debilitado.html> .

Material validado por el
Departamento Médico de Pfizer.

El contenido de este material está destinado
únicamente a fines educativos y no reemplaza
el diagnóstico proporcionado por el médico tratante.

Este libro terminó de diagramarse
durante noviembre de 2022, en Santiago de Chile.
Para la portada se usó la tipografía *Gotham light*,
y para el interior se usaron *Effra* y *Dapifer*.

Sumando Sabor II

Deliciosa repostería para continuar
acompañando al paciente oncológico y su familia



