





## Ricas recetas anti-cáncer que ponen los alimentos a favorecer al centro de su mesa

### Alimentos a FAVORECER 7 familias de alimentos “anti-cáncer”

<p>1</p> <p><b>Crucíferas</b></p> 	<p>2</p> <p><b>Allium</b></p> 	<p>3</p> <p><b>Frutillas</b></p> 	<p>4</p> <p><b>Grasas (omega 3)</b></p> 	<p>5</p> <p><b>Leguminosas y cereales</b></p> 	<p>6</p> <p><b>Chocolate y Té verde</b></p> 	<p>7</p> <p><b>Curcuma y jengibre</b></p> 
<p>brócoli colecitas de bruselas coliflor col o repollo (blanca, roja) col china rábanos berros nabos alcachofa</p>	<p>ajo cebolla poro ó puerro cebollitas de cambray cebollín</p>	<p>arándano azul (blueberry) arándano rojo (cranberry) zanzamoras moras frambuesas fresas manzanas peras cerezas ciruelas uvas naranjas, toronjas y mandarinas limones</p>	<p>sardinas (frescas o de lata) atún (fresco o de lata) salmón charales arengue aceite de oliva nueces almendras aguacate granos de lino (linaza)</p>	<p>soja (leche, tofu, germinado, etc.) frijoles lentejas cereales completos (trigo, cebada, alfalfa) quinoa amaranto arroz (entero o basmati)</p>	<p>chocolate negro (a 60% o mas de cacao)  cacao en polvo  té verde</p>	<p>cúrcuma (en polvo para cocinar) curcuminoides (en píldoras de extractos normalizados a 95% de curcuminoides)  jengibre (en polvo para cocinar) jengibre fresco</p>

## RECETAS

### ***Tarta de brócoli o coliflor y elote a la cebolla***

Ingredientes para 4 personas  
Un molde de 30 cm de diámetro  
1 brócoli o coliflor medianos  
1 lata de elote  
1 cebolla grande o 2 medianas  
aceite de oliva  
¼ de crema  
1 poco de queso rayado  
1 huevos  
pimienta y sal  
1 pasta de pie (ver receta) o ya preparada



Ponga a precalentar el horno a 250 grados, durante este tiempo cueza el brocoli o la coliflor cortada en ramitos en agua hirviendo con sal deben de quedar crocantes (10 minutos), ya cocidos escúrralos bien y saltéelos con la cebolla previamente cortada en rodajas y los elotes. En un tazón se bate la crema, el huevo y se agrega el queso rayado y un poco de pimienta. Estire la pasta para pie (1 cm. de ancho) y póngala en un molde que vaya al horno previamente engrasado o con una hoja de papel sulfurado para que no se pegue, pique el fondo con un tenedor. Vierta las verduras cocidas y báñelas con la crema (deben de quedar cubiertas, si se necesita agregue un chorrillo de leche). Puede si desea enriquecer su platillo agregar: salmón o atún a las verduras. Hornee por 30 minutos. Se sirve con una ensalada fresca.

### ***Champiñones en “cocktail”***

Ingredientes  
250 gr. de champiñones frescos  
1 cebolla median o ½ grande  
1 jitomate grande o 2 chicos  
1 ramo de cilantro  
1 limón  
chilitos verdes (al gusto)  
Ketchup al gusto  
aceite de oliva  
sal y pimienta



Se lavan bien los champiñones y se cortan en chiquito. Con los otros ingredientes se prepara una salsa de “cocktail” como para los camarones, se agregan los champiñones cortados, se revuelve se mete al refrigerador (2 a 3 hr.) y se sirve con galletitas saladas y rebanadas de aguacate. Un cocktail original y económico. Ideal para los vegetarianos !

### **“Velouté” o sopa aterciopelada de espinaca**

Ingredientes 4 personas  
1 kl. de espinacas frescas  
¼ a ½ litro de leche  
crema fresca  
¼ de cebolla  
limón (un chorrito)  
consomé verduras (Knorr)



Se lavan muy bien las espinacas (seguido tienen mucha tierra), se ponen a cocer (5 a 7 minutos) en una cacerola con poca agua (las espinacas se reducen muchísimo una vez que se empiezan a cocer), una vez cocidas se escurren bien. En un sartén se fríen en un poco de mantequilla la cebolla picada. Se muelen las espinacas escurridas y la cebolla y se va agregando poco a poco la leche hasta que la consistencia sea la de una crema aterciopelada y ligeramente espesa o « *velouté* ». Se vierte el “*velouté*” en una cacerola, se agrega el consomé (una cucharadita) y se deja sazonar a fuego lento un par de minutos, se prueba, se rectifica el sabor y se decide al gusto agregar un chorrito de limón o un poco de crema, se sirve idealmente en pequeños tazones al lado del plato principal. Puede presentarse como sopa-*velouté* o como « puré-*velouté* » si es éste último la cantidad de leche se reduce debe de quedar bien espeso y servirse como acompañamiento.

### **Poros a la vinagreta**

Ingredientes para 4 personas  
2 o 3 poros  
½ lt. de agua  
1 caso vino blanco o un ¼ de vaso de vinagre  
sal y pimienta  
opcional: queso (parmesano o queso rayado seco)  
para la vinagreta:  
aceite de oliva  
vinagre balsámico  
cucharadita de café de mostaza  
sal y pimienta  
opcional: 2 huevos cocidos



Se quita la parte verde de los poros y se corta la parte blanca a lo largo en banditas delgadas de 1cm (ver foto). En un sartén o cacerola grande se pone a hervir agua, con un vaso de vino blanco o un chorro de vinagre blanco, sal y pimienta. Cuando el agua este hirviendo se ponen a cocer los poros y se dejan cocer a fuego medio hasta que estén suavitos (10 minutos aprox.). Una vez cocidos, se sacan cuidadosamente y se dejan escurrir (quite el exceso de agua poniéndolos en un trapo seco) Se prepara una vinagreta ligera con el aceite de oliva, el vinagre balsámico, 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta, si se desea se le agregan 2 huevos cocidos picados muy finamente.

Opciones para servirlos:

- ❖ Como guarnición de carne o pescado: sívalos en un platón bañados con la vinagreta y las hojuelas de parmesano.
- ❖ Como una entrada “especial” preséntelos en pequeños platos individuales “amarrados en nudos” o “trenzados” (ver fotos) agregue a cada uno un tomate cereza o una rebanada de tomate, las hojuelas de parmesano y báñelo con la vinagreta ligera.
- ❖ como botana, haga un nudito con el poro, póngalo en un palillo con un tomate cereza y un cuadrito de queso, báñelos con la vinagreta ligera.

### ***Poro a la crema***

Ingredientes 4 personas

1 poro por persona

¼ crema

1 limón

sal

1 trozo mantequilla

1 chorrito aceite de oliva

½ vaso de vino blanco



Se utiliza la parte blanca de los poros. Se cortan en juliana fina. Para esto se corta la parte blanca a lo largo a la mitad y cada mitad se pica en medios anillos delgados. Se derrite en un sartén a fuego medio un trozo de mantequilla con un chorrito de aceite para que la mantequilla no se queme. Se cocee suavemente el poro moviendo de vez en cuando para que no se dore y no se pegue en el fondo del sartén. Debe quedar suave como mantequilla. Cuando esta cocido se le agrega el ½ vaso de vino, 3 o 4 cucharadas de crema, sal y se revuelve suavemente. Se corta la piel de limón en pequeños bastoncillos finos y se agregan al poro, se daja en fuego y se deja terminar de cocer hasta que el limón y el vino suelten su sabores. Ideal para acompañar: arroz, pescado o pollo.

### ***“Taboulé” (ensalada de perejil libanesa)***

Ingredientes (4-6 personas)

200 gr. de sémola de trigo

3 ramos de perejil

unas cuantas hojas hierbabuena



un ramito de cilantro  
½ cebolla fresca  
2 jitomates  
1 limón pelado y cortado en trocitos finos  
1 limón en jugo  
aceite de oliva  
sal y pimienta

Cortar fino el perejil, la yerba-buena y el cilantro. Picar finamente la cebolla y los jitomates. Prepara la sémola según las instrucciones del paquete, sino tiene instrucciones, se enjuaga y se deja inflar en un poco de agua, se seca y se mezcla con todos los ingredientes. Agregar el aceite de oliva, el jugo y los trocitos de limón. Sal y pimienta al gusto. Meter al refrigerador un par de horas antes de servir. Idealmente el taboulé se prepara la víspera o en la mañana para que los ingredientes den todo su sabor.

Se sirve en hojas de romana o en platitos individuales. Ideal para acompañar carnes, pescados o como entrada.

### ***Salmón al porto en « papillot »***

Ingredientes para 6 personas  
Salmón fresco (1 rebanada por persona)  
Crema (1/2 lt a ¾ lt)  
Limonas (2 limones)  
Oporto (1/2 o ¾ vaso)  
Sal, pimienta y pprika o chile piquin)  
Mantequilla (1/2 barra)  
Cebolla (de preferencia roja) 2 chicas o 1 grande



Se pone el salmón en una hoja de aluminio con un trocito de mantequilla, un chorrito de limón, sal y pimienta. Se cierra la hoja de aluminio inflada (como si fuera un gran caramelo) cuide que los costados queden bien cerrados para que no se salga el vapor.

Se calienta el horno a 200 a 220 grados y se hornea el salmo 8 a 12 minutos máximo.

#### Salsa :

Se pica finamente la cebolla, se sofre en mantequilla (con un chorrito de aceite para que no se queme la mantequilla) se le agrega el jugo de limón y el oporto, se deja hervir un ratito para que se le vaya el alcohol, se le agrega la crema revolviendo suavemente y se le baja al fuego y se deja espesar moviéndola poco a poco. Al final se le agrega la sal, pimienta y el piquin y se deja reposar. Antes de servir se calienta la salsa, se le agrega un trozo de mantequilla y se ratifica el sazón.

#### Servir

El salmón en sus papillotes,

La salsa en una salsera para que cada quien se la ponga al gusto

Acompañar de arroz blanco simple  
Y de una ensalada con color por ejemplo de ejotes con tomate y queso

### ***Peras o manzanas al vino***

Ingredientes para 4 personas

4 manzanas o 4 peras

1/2 botella de vino rojo barato (o el resto de la última cena)

1 vaso de agua

1 bastón de canela

2 clavos

1 poco de nuez moscada (opcional)

azúcar al gusto



Se pone a hervir el vino con el agua el azúcar, la canela, el clavo y la moscada por una rato (que se consuma un poquito) mientras se pelan las frutas, ojo NO se les quita el rabito (tenga cuidado que queden bien completas,) y se ponen a cocer a fuego lento las frutas (ojo las peras se cuecen mucho mas rápido que las manzanas). Si el vino no las cubre báñelas regularmente para que queden totalmente rojas. Se sirve con una bola de helado de vainilla y en el rabito un hojita de hierbabuena.

### ***« Sopa » de sandia fría***

Ingredientes para 6 personas

Sandia (según el tamaño 1/4 de sandia aproximadamente por persona)

1 à 2 limones verdes

2 à 3 cucharadas de azúcar de caña o azúcar morena

Hierbabuena (un ramito fresco)

Un chorrito de Ron (opcional)



Pique en cuadritos pequeñitos la sandia, quíteles todas las pepitas (esto es laborioso pero el resultado lo amerita!). En un platón hondo (de preferencia de color par hacer el contraste con lo rojo de la sandia) ponga la sandia, rocíela del jugo de limón, el azúcar y la hierbabuena picada y métalo al refrigerador por un par de horas. Antes de servir revuelva todo suavemente, pruébalo si se necesita agregue un poco de azúcar y si lo desea un chorrito de Ron. Sirva bien frío. Ideal como entrada para días calurosos o como postre.

### ***Salsa de cúrcuma para pescado***

Ingredientes :

Cúrcuma (1 cucharadita)

Semillas de cilantro

Comino  
Chile piquin  
Cebolla  
Jitomate  
Sal  
Chorrito de limón

En un mortero se aplastan el comino, las semillas de cilantro y se revuelven con una cucharadita de cúrcuma. Esta pasta de especias se fríe en aceite de oliva a fuego medio, se le agregan la cebolla picada, cuando ya esta transparente se le agrega el jitomate en cortado en cuarterones y se sigue friendo hasta que se ponga naranja. Se le agrega la crema, un poco de chile piquen, la sal y se deja sazonar unos minutos. Se cuele, se esponja con un batidor y se le agrega un chorrito de limón.

## Tips y varios

**Ajo** – quitarle la raicita interior y freírlo siempre con aceite de oliva, esto evita el mal aliento y facilitar la digestión. Para evitar el olor a ajo en las manos lávese con agua, limón y talle al mismo tiempo un cuchillo de aluminio entre sus dedos.

### **Grasas para cocinar sano**

Aceite de oliva  
Aceite de cártamo puro (nunca utilice recalentado)  
Mantequilla clarificada o « ghee »

### **Las yerbas aromáticas y otras especias**

Las cultivo, las cocino, las conservo y las utilizo a profusión, son nuestras aliadas infalibles que dan además un gusto delicioso, novedoso, variado a cada uno de nuestros platillos. Utilícenlas frescas o secas, dejen volar su imaginación.

Coppet, febrero 2012.  
Los materiales CAG pueden ser reproducidos y distribuidos libremente,  
Mucho les agradecemos que citen  
Cáncer-Actitudes-Ganadoras como la fuente.  
Guadalupe Sánchez de Freymond  
Fundadora & Presidenta

Envíen sus comentarios, sugerencias y preguntas a:  
[cancer.actitudes.ganadoras@gmail.com](mailto:cancer.actitudes.ganadoras@gmail.com)