

RECETA 1 (SEPTIEMBRE)

PASTA FRÍA CON PIÑA Y CILANTRO

8 PORCIONES

INGREDIENTES

240g de pasta para sopa
4 zanahorias
1 pepino
2 tazas de piña picada
1 jícama mediana
½ taza de hojas de cilantro
2 cucharadas de vinagre de arroz*
2 cucharadas de miel de abeja
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de jengibre fresco
Sal al gusto



Imagen obtenida de Google

Preparación

1. Cuece la pasta en suficiente agua hirviendo con sal cuidando que quede firme. Enfríala con agua fresca y escúrrela.
2. Pela y ralla las zanahorias. Pela y parte los pepinos, la jícama y la piña en cubitos. Pica el cilantro.
3. Combina en un tazón la pasta con las verduras, la piña y el cilantro.
4. Mezcla el vinagre, la miel, la mostaza y el jengibre. Baña la ensalada y refrigera hasta el momento de servir.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	164.4
Proteínas (g)	3.9
Grasas o lípidos (g)	0.4
Carbohidratos (g)	36.1
Fibra (g)	3.4
Colesterol (mg)	0.0
Sodio (mg)	74.4

Comentario nutricional: El jengibre ayuda a aminorar síntomas como náusea y vómito, que pueden aparecer en el tratamiento oncológico.

Otras opciones

*El vinagre de arroz lo venden en tiendas de productos orientales. Es menos ácido que el vinagre de manzana o caña.

Lo puedes sustituir por dos cucharadas de jugo de limón o naranja.