

# RE CE TA RIO



*Liga*

La clave para combatir el **cáncer gástrico** está  
en la **adopción de hábitos saludables.**

*Mantén una dieta equilibrada ; Aquí te enseñamos!*

# RECETAS Desayunos

LIGA  
COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER 1981  
Seccionales & Capítulos

## Ingredientes

1

### Sándwich de atún y manzana

- 1 lata de lomitos de atún en agua
- 1 ½ cucharada de crema de leche
- Zumo de limón
- 1 cucharada de perejil liso finamente picado
- 1/2 cebolla cabezona roja finamente picada (40 g)
- 1 manzana verde pelada sin semillas y cortada en cubitos
- ½ tallo de apio pelado y cortado en cubitos
- 2 tajadas de pan integral
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- Mayonesa

2

### Tostadas de chocolate y arándanos

- 1 o 2 tostadas de pan integral
- Media taza de arándanos
- 1 o 2 cucharaditas de cacao en polvo
- Chocolate negro

3

### Tortilla francesa

- 4 huevos
- Mantequilla
- Pimienta (que en especial sea negra)
- Sal
- Tostadas

## Preparación

1

En un tazón mezcla la lata de atún, la crema de leche, la mayonesa, el perejil, la manzana, el apio y la cebolla, revuelve muy bien para que se integren todos los ingredientes; por último, añade el jugo de limón y los tomates.

Arma los sándwiches con el pan integral y rellena con la preparación que hicimos antes.

2

Lava y seca los arándanos.

Tuesta el pan y ponlo en un plato, luego ponle una cucharadita de aceite de oliva, espolvorea cacao por encima y por último añade los arándanos.

3

Rompe, bate y añade una pizca de sal y pimienta a los huevos.

Vierte la mezcla en un sartén previamente calentado con mantequilla y empieza a esparcir suavemente la mezcla de huevo por todo el sartén. Cuando ya esté cocida por un lado la tortilla, le damos la vuelta y esperamos 5 minutos más a que se cocine por el otro lado. Por último sirve en un plato la tortilla junto con dos triángulos de tostada y disfrútalo.

**Opcional:** Si deseas puedes añadirle tomate cherry o trocitos de fruta.

# RECETAS Desayunos

LIGA  
COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER 1981  
*Seccionales & Capítulos*

## Ingredientes

4

### Tostadas de banano y crema de maní

- 1 banano
- 1 cucharada sopera de crema de maní
- 2 tostadas

5

### Baguette con huevo y queso

- 1 pan baguette
- 2 huevos
- ½ tomate
- Queso rallado
- Sal

6

### Huevos con papas y jamón de pavo

- 2 huevos
- 1 papa mediana
- 50 gramos de jamón de pavo
- Cebollín

## Preparación

4

Unta bastante crema de maní en las tostadas y luego añade el banano cortado en rodajas.

5

Rompe, bate y añade sal a los dos huevos.

Corta en cuadros pequeños el tomate.

Cocina la mezcla de huevos y el tomate en un sartén y rellena con la mezcla anterior la baguette. Añádele el queso rallado por encima hasta cubrir todo el pan y por último llevar a la freidora de aire (o a un sartén) por 5 minutos a 120° grados.

6

Cocina por 8 minutos los 2 huevos (procura dejarlos a término medio).

Pela y corta la papa en cubos medianos y luego fríelas con poco aceite.

Por último, en un bowl agrega las papas, encima los dos huevos y finalmente el cebollín picado.

## Ingredientes

### Brochetas de fruta

- Fresas
- 1 mango
- 1 toronja
- Queso
- Bocadillo
- 1 Banano
- Miel
- Albahaca

1

### Piña

2

### Huevos duros rellenos

- Huevos
- Pimentón rojo
- Atún
- Perejil
- Mayonesa
- Sal

3

## Preparación

1

Lava, corta y congela las fresas.

Pela el mango, la toronja y pártelos en rodajas.

Lava la albahaca y corta el queso en tiras gruesas.

Corta el bocadillo y el banano también en círculos.

En una sartén a fuego bajo, agrega miel con unas hojas de albahaca, después de 2 minutos retira y cuele.

Por último, en un palo de pincho, insarta las frutas, el bocadillo y el queso. Luego riega la mezcla de miel por encima de la brocheta y decora con fresas y albahaca.

2

Pela y corta la piña en cubos pequeños (esto hace que sea más fácil de consumir).

3

Pon los huevos a hervir hasta que se cuezan.

También se pueden cocer los pimientos para que estén más suaves.

Cuando el huevo ya esté cocinado, cortalo por la mitad y quítale la yema (que servirá para el relleno).

Mezcla el atún, el perejil, la mayonesa y la yema del huevo.

Añadea cada mitad de huevo la mezcla preparada anteriormente y por último añade una pizca de sal.

## Ingredientes

4

### Helados de sandía

- Sandía
- Yogur griego
- Pepitas de chocolate negro
- Zumo de limón
- Hojas de menta

5

### Gelatina de frutos rojos

- Fresas
- Frambuesas
- Arándanos
- Moras
- Gelatina de fresa

## Preparación

4

Corta la sandía por la mitad, luego retira las pepas y vuélvela a cortar en trozos más pequeños.

Añade la sandía en el vaso de la licuadora junto con el zumo de limón y el yogur.

Tritura durante unos minutos hasta obtener una crema homogénea y lisa. Añade las pepitas de chocolate negro y remueve unos instantes.

Introduce la mezcla en tus moldes de preferencia y ponles un palito de paleta. Lleva a congelar por lo menos durante 6 horas. Después de este tiempo puedes servir y disfrutar.

5

Lava las frutas y secalas bien. Quítale las hojas y córtalas en trozos.

En una olleta agrega 2 vasos de agua, cuando empiece a hervir, echa el sobre de gelatina en polvo y disuélvela.

Retíralo del fuego y añade dos vasos más de agua fría. Remueve y déjala enfriar ligeramente.

En un recipiente vierte la gelatina y rellena con los frutos rojos antes cortados.

Por último, déjalas en la nevera durante 4 horas hasta que estén bien cuajadas. Sirve y disfruta.

# RECETAS Almuerzo

LIGA  
COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER y sus  
*Seccionales & Capítulos*

## Ingredientes

1

### Ensalada de atún

- 50 gramos de arroz (previamente cocinado)
- 1 Pimentón
- Aceitunas
- 1 Tomate
- Perejil
- 1 lata de atún
- 1 huevo
- Vinagreta
- Pimienta
- 1 aguacate
- Lechuga

2

### Aguacate relleno

- Aguacates
- 2 huevos
- Mostaza
- Pimentón
- Mayonesa o Yogur griego
- Sal
- Pimienta
- Cebollín

### Rollitos de queso, jamón de pavo y aguacate

- Tortilla
- Aguacate
- Jamón de pavo
- Queso
- Mayonesa

3

## Preparación

1

Corta en cuadritos el pimentón, el tomate, el huevo y el aguacate.

Pica finamente el perejil.

Por último, en un bowl mezcla el arroz, el atún, la lechuga, las aceitunas y los cortes anteriormente hechos, añadiendo pimienta y vinagreta al gusto.

2

En un bowl mediano, mezcla los huevos duros cortados en trozos pequeños, con mostaza, pimentón, mayonesa o yogurt, cebollín, sal y pimienta. Revuelve para integrar.

Corta el aguacate a la mitad y quita el hueso. Usa un cuchillo de pelar para "rayar" el aguacate o cortar el centro, de arriba a abajo, y lo mismo de forma horizontal, procurando no cortar la cáscara.

Con una cuchara grande, toma una porción generosa de ensalada de huevo y colócala en el centro del aguacate, cubriendo toda la superficie.

3

En un bowl pequeño machaca el aguacate y mézclalo con la mayonesa.

Reparte la mezcla de aguacate sobre la tortilla, y distribuye el queso y el jamón por encima.

Enrolla la tortilla, córtala por la mitad, y luego en rollitos.

# RECETAS Almuerzo

LIGA  
COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER 1981  
*Seccionales & Capítulos*

## Ingredientes

4

### Cazuela Mexicana de Lentejas

- 1 cebolla roja pelada y cortada en cuartos
- 3 tomates chontos maduros
- 3 tazas de agua
- 1 taza de lentejas remojadas en agua desde la noche anterior
- 1 sobre de caldo de gallina desmenuzado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/4 libra de queso amarillo cortado en tiras delgadas
- 1 aguacate has pelado y cortado en cubos medianos
- 2 tortillas de maíz cortadas en tiras y previamente fritas

## Preparación

4

En una sartén pon a catemar la cebolla y el tomate.

Licua los vegetales que estaban en la sartén con una taza de agua, pasa por un colador y reserva.

Cocina las lentejas en 2 tazas de agua y el caldo de gallina hasta que estén blanditas.

Añade a la olla de las lentejas el licuado de vegetales, el pimentón y sigue cocinando por 5 minutos más o hasta que las lentejas estén bien cocinadas y un poco espesas.

Sirve las lentejas y encima decora con tortillas, aguacate y queso, todo en partes iguales.

5

### Tacos de Pescado

- Pescado blanco
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Paprika
- Ajo en polvo
- Comino en polvo
- Pimienta cayena
- Pan rallado
- Sal
- 1/4 de cebolla morada
- Jugo de 2 limones
- Aguacate
- 3 tortillas de maíz
- Repollo morado
- Cilantro

5

En una sartén pon a tatemar la cebolla y el tomate.

Escurre el chile, abre a la mitad, limpia las semillas y licua con los vegetales que estaban en el horno en una taza de agua, pasa por un colador y reserva.

Cocina las lentejas en 2 tazas de agua y el caldo de gallina hasta que estén blanditas.

Añade a la olla de las lentejas el licuado de vegetales, el pimentón y sigue cocinando por 5 minutos más o hasta que las lentejas estén bien cocinadas y un poco espesas.

Sirve las lentejas y encima decora con tortillas, aguacate y queso, todo en partes iguales.

## Ingredientes

1

### Calabacines al parmesano

- 4 calabacines pequeños
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Sal

2

### Ceviche de champiñón y aguacate

- Champiñones
- Zumo de limón
- Apio picadito
- 2 dientes de ajo
- Cilantro picadito
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 aguacate
- 1 puñado de rúcula
- 1 puñadito de germinados de remolacha

3

### Ensalada campera

- Papas
- Zanahoria
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Aceitunas
- Tomate
- Zumo de limón
- Aceite de oliva

## Preparación

1

Despunta los calabacines, lávalos y cócelos en agua salada durante 5 minutos. Escúrrelos y déjalos enfriar. Pártelos por la mitad a lo ancho y córtalos en láminas longitudinales no muy finas, sin llegar al extremo. Separalas, con cuidado de no romperlas, y formar abanicos.

Pincela con 1 cucharada de aceite una fuente refractaria y colocar encima los calabacines, sin superponerlos. Rectifica el punto de sal si es necesario, riégalos con el aceite restante y espolvorea con el queso.

Gratina durante 2 minutos (en sartén, horno o en freidora de aire) hasta que el queso se dore ligeramente. Retira y disfruta.

2

Lava y corta en rodajas los champiñones y déjalos sumergidos durante una hora con el zumo, el ají, el apio, el ajo, el cilantro, el aceite y la sal.

Pasada una hora mezcla los champiñones con el aguacate cortado previamente en cubos.

Por último, sirve y decora con la rúcula y el germinado de remolacha.

3

Cocina las papas hasta que queden blandas (sin que se deslián).

Cortarlas y mezclalas con zanahoria rallada, cebolla, pimiento rojo en tiras, aceitunas y un par de tomates picados.

Aliña la ensalada con aceite de oliva, zumo de limón o vinagre. Sirve en un plato y disfruta.

## Ingredientes

4

### Macarrones con espinacas y jamón de pavo

- Macarrones
- Espinacas
- 3 lonchas de jamón (de pavo preferiblemente)
- Mozzarella
- Mantequilla
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

5

### Papas rellenas de atún y queso

- Papas
- Atún
- Queso crema
- Salsa de tomate
- Sal
- Orégano

## Preparación

4

En una olla, pon agua y sal. Introduce los macarrones hasta que estén bien cocinados.

Pica la cebolla y el ajo. Trocea las espinacas, el jamón de pavo, e incorpora los 4 ingredientes en una sartén con aceite de oliva.

Agrega los macarrones ya cocidos con un poco de mantequilla y espolvorea queso mozzarella por encima. Tapa y espera que el queso se gratine.

Por último, sirve y disfruta.

5

Lava, seca y cocina las papas (no dejes que se delian). Cuando las saques, déjalas reposar y córtalas por la mitad. Vacía su interior con un agujero para poner el resto de ingredientes.

Lo que sobra de patata guárdalo en un bowl.

Mezcla el atún, el queso crema, la salsa de tomate y el sobrante de papa con una pizca de sal.

Rellena las papas con la mezcla anterior.

En un sartén, freidora de aire u horno pon las papas por 5 minutos más a fuego medio.



# #LaLiga TeCuida

contra el cáncer gástrico.

EN SERIO, ES  
**G**ASTRITIS

LIGA  
COLOMBIANA  
CONTRA  
EL CÁNCER 19516  
*Seccionales & Capítulos*