

## **Granita de Clavo**

El clavo es una especie tropical; es el bulbo del árbol sin abrir. Es muy conocido en Estados Unidos ya que comúnmente se utiliza para cocinar los jamones.

El clavo contiene gran cantidad de Eugenol, un aceite que tiene un efecto antiséptico y analgésico.

El clavo y sus derivados han sido utilizados por mucho tiempo por dentistas como una manera de ofrecer alivio de dolores dentales, así como una protección antibacterial.

Conforme las molestias bucales van apareciendo debido a la quimioterapia, tales como dolores y problemas gingivales, recomiendo esta receta para paliar estos problemas clínicos.

### **Ingredientes:**

Solución básica para sorbete	1qt.
Clavo	2 cdtas.

En una olla preparar la solución del sorbete hirviendo la misma cantidad de agua con la misma cantidad de azúcar (1:1). Se puede utilizar menos azúcar para hacerlo menos dulce.

Ya mezclado, añadir el clavo y hervir por aproximadamente 10 a 15 minutos para extraer la esencia del clavo.

Dejar enfriar y filtrar. Descartar los clavos.

Obtener un molde plano y delgado y verter la solución. Colocarlo en el congelador.

Mover cada 10 minutos, quebrando el hielo hasta obtener una textura de granos gruesos de sal.

Cuando esté listo, servir en un cono de azúcar. Decorar con hojas de culantro.

## **Alcachofas, Aceitunas Verdes y Vinagre Balsámico**

La alcachofa es una de las plantas mas antiguas que se sabe tiene valores terapéuticos.

No solo por creencia popular, sino por estudios. Se ha documentado que la alcachofa estimula la producción de bilis. Esto ayuda a la digestión debido a que la bilis es un emulsor que ayuda a tener la mezcla apropiada de agua y grasa para ayudar a tener una mejor absorción intestinal.

Debido a este beneficio, se utiliza en esta receta, ya que también es fácil de preparar, fría y barata.

### **Ingredientes:**

Alcachofa limpia	4 alcachofas
Aceitunas verdes, rellenas de chile jalapeño	4 aceitunas
Vinagre Balsámico	2 cditas.
Aceite de Oliva	1 cdita.
Sal y pimienta	al gusto

Limpiar las alcachofas cortándolas con una tijera, lo más cerca posible a la base de las hojas. Dejar el tallo en su lugar.

En una olla honda, añadir agua fría, suficiente para cubrir las alcachofas. Añadir el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Dejar hervir por lo menos de 20 a 30 minutos o hasta que las alcachofas estén suaves.

Dejar enfriar y ponerlo en el refrigerador hasta el día siguiente.

Al día siguiente, con cuidado levantarlas y limpiarlas, dejando el suave centro y el tallo.

Para servir, cortarlas a lo largo, decorar con aceite, pimienta y un poco de vinagre balsámico.

Servir frío.

## Higo Dulce y Chile Asado en Vinagre Balsámico

Los higos son ricos en fibra y son catárticos por naturaleza. Históricamente se han venido utilizando para combatir el lento funcionamiento intestinal.

Sin embargo recuerde que la piel y el tallo del higo contienen látex, el cual expuesto a los rayos ultravioleta puede causar laceraciones y quemaduras en la piel. Debido a esto siempre se recomienda dejar 24 horas después de cortarlos del árbol así como limpiarlos bien antes de utilizarlos.

**Pacientes con alergia al látex deben estar especialmente concientes de esto.**

### Ingredientes:

Higos semi maduros, si piel	2 higos
Chile pimiento rojo y amarillo asados, cortado en juliana	1 de cada uno
Vinagre Balsámico	1 oz
Sal Kosher	1 cda.
Aceite de Oliva	1 oz
Hojas de albahaca dulce	

Con cuidado rodajear los higos finamente a lo largo y ponerlos en un plato con la mitad del vinagre balsámico y el aceite; añadir la sal.

Marinar por aproximadamente 1 hora.

Marinar las julianas de chile pimiento asado en un plato con el resto del vinagre balsámico por aproximadamente 1 hora.

Arreglar una estrella de higo, poner el chile encima y decorar.

## **Fresas, Queso Parmesano y Vinagre Balsámico**

Esta es la primera de una serie de recetas. Su principal importancia es la facilidad de preparación, bajo costo y aun así cumple con la mayoría de necesidades de pacientes con cáncer. Tiene un gran contenido calórico y estimulación del sabor. Los ingredientes son fáciles de conseguir y el tiempo de preparación es mínimo.

### **Ingredientes**

Fresas enteras, lavadas y secadas	6 Fresas
Queso parmesano finamente rodajeado	1 oz.
Vinagre balsámico	1 oz.
Chile chipotle en polvo	1 pizca
Sal gruesa	1 pizca

Lavar y limpiar las fresas. Dejar secar en una toalla de papel.

Mezclar el vinagre, la sal y el chile al gusto.

Añadir las fresas a la mezcla del vinagre y marinar de 1 a 2 horas.

Servir en un plato frío, esparciendo las fresas y el queso parmesano. Agregar el vinagre balsámico.

## **Rodajas de Mango, Frambuesas y Salsa picante de Rosa de Jamaica**

Esta es la segunda receta de la serie de alimentos crudos, accesibles y fáciles de preparar. La principal función de este plato frío es la estimulación del sentido del gusto.

### **Ingredientes**

Mango sin cáscara	1 mango
Frambuesas enteras	12 frambuesas
Rosa de Jamaica	1 oz.
Chile jalapeño en polvo	1 pizca
Sal gruesa	al gusto
Agua fría	1 taza

Con una mandolina, rodajear el mango en rodajas de 2 a 3 milímetros de ancho

Poner a hervir el agua con la rosa de jamaica por aproximadamente 3 minutos, colar las flores y descartarlas.

Dejar enfriar lentamente el agua hasta que se concentre, después darle sabor con la sal y pimienta.

Arreglar las rodajas del mango en el plato y las frambuesas encima. Agregar la salsa de rosa de jamaica.

## Sopa Fría de Berro, Queso Azul y Chile Pimiento

El berro tiene propiedades muy similares al anís y licorice. Debido a esto es frecuente usarlo para problemas abdominales como cólicos o cólicos menstruales.

### Ingredientes

Berro limpio	1 berro
Queso Azul	1 onza
Consomé de pollo	1 lata
Sal gruesa	al gusto
Aceite de Oliva	1 cda.
Chile de Cobán (Mayan Lover Pepper)	1 pizca
Chile pimiento pequeño	2 chiles

Cortar el berro en pedazos pequeños, añadir el consomé de pollo y procesarlo hasta que se convierta en puré.

Sazonar con sal, pimienta y aceite de oliva.

Servir en un plato hondo, poner una onza de queso azul en el centro y adornar con el chile pimiento.

## Merengue Picante con Papaya y Tomillo

Esta receta es atractiva porque introduce varios elementos fundamentales a esta serie ya que es fácil de preparar y con bajo costo. Esta receta brinda una textura apropiada, temperatura, la estimulación de las papilas gustativas y al mismo tiempo es un suplemento de proteína y fibra.

### Ingredientes:

Clara de huevo	8 claras
Agua de flor de naranja	1 cda.
Azúcar granulada	2 ½ cda.
Tomillo fresco, hojas gentilmente cortadas	4 ramas
Chile cheyenne en polvo	1 pizca
Papaya	1 papaya

### Un día antes:

Batir las claras de huevo a punto de nieve.

Añadir el agua de flor de naranja, azúcar y batir.

Doblar las hojas de tomillo y el chile cheyenne.

Colocar en un molde de aro de metal y colocar en el congelador.

### Para el día:

Pelar la papaya, limpiar las semillas.

Cortar en aros del alto del molde de metal.

Cortar aros con el molde redondo.

Colocar la papaya en el centro del plato, colocar encima el merengue congelado.

Adornar con tomillo y fruta seca.

## Sorbete de Papaya con Pesto

La papaya se ha venido utilizando como una ayuda digestiva, ya que contiene papain, una enzima que ayuda a la digestión de proteínas. La papaya también tiene alto contenido de vitamina A, vitamina C y Potasio.

### Ingredientes:

Papaya fresca, pelada y sin semillas	1 papaya
Agua	½ litro
Azúcar granulada	1 taza
Albahaca fresca	2 manojos
Aceite de oliva	2 oz.
Semillas de marañón secas y machacadas	1 cdita.
Chile jalapeño seco, en polvo	1 pizca
Sal	al gusto

Colocar el agua y el azúcar al fuego hasta que quede clara y disuelta.

Cortar la papaya en trozos y licuarla hasta que quede una mezcla líquida y con grumos.

Colocar la mezcla en una máquina para hacer helado y seguir las instrucciones del fabricante.

Colocar la papaya congelada en el congelador.

Picar finamente la albahaca, agregar el aceite, semillas de marañón, chile y sal al gusto. Esto hará una pasta.

En un plato, colocar una base de pesto, y añadir encima una bola del sorbete de papaya.

Adornar con hojas de menta y chile seco.

## Terrina de Vegetales

Más conocida como terrina de San Andrés. La preparación es tal vez un poco más complicada e incomoda. Siempre llena los requerimientos básicos de los objetivos establecidos para esta serie de recetas.

El producto final es frío, extremadamente fácil de masticar y tragar. La cantidad de chile que se le añade a esta receta es a discreción de la persona necesitada.

Contiene gran cantidad de proteína así como sabores contrastantes y estimulantes. Debido a la gran cantidad de fibra, ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal.

### Ingredientes:

Pechuga de pollo cruda cortada en cubos	½ libra
Claras de huevo	2 claras
Crema	1 taza
Gelatina en polvo	1 cda.
Sal	Al gusto
Chile de Cobán (Mayan Lovers Pepper)	Al gusto
Chile blanco	Al gusto

Zucchini, asado cortado en cubos	8 oz.
Zanahoria asada cortada en cubos	8 oz.
Güicoy amarillo, asado y cortado en cubos	8 oz.
Hongos Porcini salteados	8 oz.
Aceitunas rellenas de chile pimiento	8 oz.
Perejil finamente picado	8 cditas.

Asar el zucchini, las zanahorias y el güicoy hasta que estén suaves. Cortarlos en pequeños cubos. Mezclarlos incluyendo las aceitunas rellenas y sazonar con sal y pimienta.

Hacer una mezcla parecida al mousse, procesando el pollo, las claras de huevo, la crema, la gelatina, la sal y la pimienta en un procesador de alimentos hasta que estén bien mezclados.

Incorporar todo lo anterior y refrigerar.

Precalentar el horno a 300° F. Colocarlo en baño María.

Cubrir el interior de un molde para terrina con aceite y papel plástico. Empezar con la primera capa de perejil picado. Después colocar la mezcla evitando dejar burbujas de aire. Cubrir el molde con papel plástico.

Colocar en el baño María por 75 minutos o hasta que llegue a tener una temperatura interior de 170° F.

Colocar la terrina en el refrigerador por lo menos por 12 horas.

Servir las rodajas de 1 pulgada de grosor y adornar con hojas de menta.

Puede refrigerarse de 4 a 5 días.

## **Helado de Cebolla con Dátiles y Cono de Rábano Picante**

La principal queja de pacientes cuando se están recuperando de una fase de quimioterapia es la inhabilidad de sentir sabor. La comida la sienten sin sabor.

Esta receta está hecha con la intención de estimular el gusto durante ese período de tiempo. Consecuentemente es importante recordar que la receta no es para personas que cuentan con sabor normal.

Esta receta también ayudara a facilitar el funcionamiento intestinal.

### **Ingredientes:**

Cebollas, limpias y sin tallo, picadas	2 racimos
Crema	1 litro
Yemas de huevo	8 yemas
Sal	Al gusto
Chile Cheyenne	Al gusto
Azúcar Morena	1 cdita.
Rábano grande	1 rábano
Dátiles cortados en pequeños cubos	10 dátiles

### **Para el helado:**

Colocar la cebolla picada y la crema en una licuadora hasta que se convierta en líquido.

En una sartén, hervir a fuego medio.

Batir las yemas del huevo hasta obtener un color cremoso claro.

Mezclar la crema de cebolla y los huevos y hervir a fuego lento.

Utilizando un colador, colar la mezcla para quitarle los residuos grandes.

Colocar la mezcla en el refrigerador por dos horas, y después colocar en una máquina para hacer helado, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Agregar los cubos de los dátiles, Colocar en el congelador.

**Para los conos:**

Con una mandolina hacer rodajas de rábanos de aproximadamente 2 milímetros de grosor.

Introducir en una freidora hasta que estén dorados.

Sacarlos de la freidora y con sus manos protegidas doble hasta formar un cono.

Dejar que enfríe.

**Para servir:**

Colocar una bola de helado en cada cono.

Adornar con los tallos de la cebolla.

**Recuerde que esta receta es hecha para pacientes que actualmente están llevando la fase de recuperación de radiación o quimioterapia, y no para personas con un sentido del gusto normal.**

## **Pitaya, Ciruela y Sorbete de Romero en una Canasta de Queso Picante**

La pitaya (dragon fruit) es muy accesible y se puede encontrar en cualquier supermercado. Su naturaleza es alta en lubricantes, polisacáridos y fibra. Ayuda mucho para los días de poca función intestinal. La ciruela le da textura al sorbete.

A la canasta se le añade una significativa cantidad de chile para inducir un mejor sentido del gusto y sabor.

### **Para el Sorbete:**

Pitaya, pelada y cortada en cubos	2 pitayas
Azúcar Morena	Al gusto
Vino blanco	500 cc.
Romero, hojas frescas	2 ramos
Ciruelas frescas cortadas en cubos	2 ciruelas

Mezclar el agua, vino y azúcar en una sartén, a fuego medio, hasta disolver.

Añadir la pitaya por aproximadamente 5 minutos o hasta que se cosa.

Licuar hasta que esté uniforme. Colocar en el refrigerador hasta que enfríe por lo menos 3 horas.

Colocar en una máquina para hacer helado y seguir las instrucciones del fabricante.

Agregar la ciruela cortada en cubos y el romero.

Colocar en el congelador hasta cuando esté listo para servir.

### **Para la canasta:**

#### **Ingredientes:**

Queso parmesano rayado	3 oz.
Queso cheddar rayado	3 oz.
Chile de Cobán (Mayan Lovers Pepper)	1 cdita.

Calentar el horno a 350° F

En un molde para galletas, cubrir con SILPAT. Tomar un poco de la mezcla y moldearlas de una forma redonda y plana, de aproximadamente 3 pulgadas.

Hornear hasta que estén doradas y crujientes

Colocarlas encima de un vaso para moldearlas como canasta.

Cuando esté listo para servir, colocar una bola del sorbete dentro de la canasta.

Adornar con ciruelas y romero fresco.

## Helado de Anís con Caramelo de Miel y Vodka

El anís y sus semillas han sido utilizados por mucho tiempo. Han sido la base para hacer el licorice, un dulce que aún existe. Ha sido utilizado en medicina humana como en medicina veterinaria como un antiespasmódico. Debido a esto, se ha utilizado como tratamiento para los cólicos, no solo para los cólicos premenstruales, también para los cólicos infantiles, dolor por indigestión y cólicos de bilis.

Por favor note que este helado no contiene huevos, así como la leche utilizada es libre de lactosa, ya que la mayoría de los cólicos gastrointestinales son asociados con la intolerancia a la lactosa. Dicha intolerancia es adquirida durante tratamientos de quimioterapia y antibióticos.

Esta receta añade el uso de alcohol en forma de Vodka, como un efecto significativamente tranquilizante así como un estimulante de apetito.

### Para el helado:

Extracto de anís	1 oz por volumen
Leche sin lactosa	500 cc.
Azúcar	Al gusto

En una olla, hervir el extracto de anís y la leche y colocar en el refrigerador por una hora.

Colocar la mezcla en una máquina para hacer helado siguiendo las instrucciones del fabricante. Dejarlo en la máquina hasta que doble su tamaño. Colocar en el congelador hasta que esté listo para usar.

### Para el cono:

Vodka	2 oz.
Miel	4 oz.

En una olla colocar los ingredientes y llevarlo a una ebullición suave. **Cuidado ya que se tornará muy caliente.**

Conforme se vaya poniendo espeso o la temperatura interna alcance los 220° F, con cuidado dejarlo caer en un vidrio o molde de metal para hacer una canasta.

Dejar enfriar.

Para servir añadir flores de menta o anís.

## **Remolacha Asada, Queso Azul y Sal en Jugo de Limón y Remolacha**

Esta receta se recomienda utilizar especialmente durante hiperactividad gastrointestinal (diarrea) y más cuando es asociada con terapia de antibióticos.

Lo importante es el contenido de carbohidratos de la remolacha para proveer nutrición. El alto contenido de fibra en la remolacha es utilizado para brindar bulto y los lactobacilos del queso azul brindan la rehabilitación intestinal.

Contiene alto contenido de sodio e intensidad de sabor debido a la sal y al jugo de limón.

### **Ingredientes:**

Remolachas pequeñas, limpias	8 remolachas
Aceite de oliva	2 cdas.
Sal y Pimienta	Al gusto
Romero fresco	2 ramas
Queso azul	1 oz.
Sal gruesa	1 pizca
Jugo de limón	1 oz.

Precalentar el horno a 350° F. Colocar las remolachas, ramas de romero y aceite de oliva en papel aluminio apretadamente sellado y hornear por 30 minutos. Dejar que enfríe en el refrigerador.

Con una toalla de papel, suavemente quitar la piel de las remolachas. Colocar en el centro del plato.

Cortar un bloque cuadrado de queso azul. Colocarlo en el plato.

Mezclar el jugo de limón y el líquido que quedó dentro del papel aluminio de las remolachas que se hornearon. Añadir la sal.

Adornar con una rodaja seca de limón y servir frío.

## **Sopa Fría de Remolacha con Helado de Chile Jalapeño**

Esta receta enfatiza las dificultades gastrointestinales relacionadas con la quimioterapia y el uso de antibióticos durante la infección. La pérdida del sabor y algunas hipersensibilidades hacen difícil el comer para los pacientes. La destrucción de la mucosa bucal despolariza el receptor del sabor totalmente convirtiéndolo nulo, hipersensible y dejando una boca dolorosa.

El chile tiene la habilidad de despolarizar esos receptores para mejorar el sabor.

Las remolachas brindan carbohidratos listos para digerir, sin mucho sabor a azúcar, así como la fibra necesaria para un mayor funcionamiento intestinal.

Es importante recordar que las remolachas pueden decolorar el movimiento intestinal y la orina a un color rojizo que no debe ser confundido con sangre.

### **Para la sopa de remolacha:**

Remolachas grandes, frescas y limpias.	2 remolachas
Aceite de oliva	1 cucharada llena
Sal y Pimienta	Al gusto
Caldo de res	2 tazas

Precalentar el horno a 350°F. Colocar todos los ingredientes en un papel aluminio herméticamente cerrado y hornear por una hora. Dejar que enfríe en el refrigerador.

Quitar la piel de la remolacha con la ayuda de toallas de papel. Cortar las remolachas en pequeños cubos y picarlos en un procesador de alimentos. Agregar el caldo de res y dejar que tome una consistencia espesa. Añadir sal y pimienta al gusto.

Colocar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

### **Para el helado de chile jalapeño:**

#### **Ingredientes:**

Chile jalapeño fresco y limpio cortado a lo largo sin quitar las semillas	4 chiles
Mantequilla clarificada	1 cda.
Crema	1 litro

En una olla de 2 litros, a fuego medio, freír el chile con la mantequilla hasta que el olor se presente.

Añadir la crema y utilizando fuego bajo y moviéndolo ocasionalmente, dejar que la mezcla llegue a ebullición. Colocar en el refrigerador y dejar enfriar toda la noche.

Colocar la mezcla en una máquina para hacer helado siguiendo las instrucciones del fabricante, hasta que se vuelva espumoso.

Colocar en el congelador hasta que esté listo para comer.

### **Ideas para servir**

En una sopera colocar una cantidad de la sopa de remolacha.

En el centro, añadir una bola de helado de chile jalapeño.

Adornar con rodajas de chile jalapeño marinadas.

## **Helado de Chile Jalapeño con Granita de Dátiles Secos**

Así como la receta anterior, ésta contiene un gran estimulante de los receptores del sabor (chile jalapeño), los cuales gentilmente y por un período corto de tiempo enciende las partes anterior y posterior de la boca, incrementando la percepción del sabor.

Los dátiles son algo dulce en sabor pero contienen gran cantidad de fibra para un buen funcionamiento intestinal.

### **Para el Helado de Chile Jalapeño:**

Chile jalapeño fresco y limpio cortado a lo largo sin quitar las semillas	4 chiles
Mantequilla clarificada	1 cda.
Crema	1 litro

En una olla de 2 litros, a fuego medio, freír el chile con la mantequilla hasta que el olor se empiece a sentir el olor.

Añadir la crema y utilizando fuego bajo y moviéndolo ocasionalmente, dejar que la mezcla llegue a ebullición. Colocar en el refrigerador y dejar enfriar toda la noche.

Colocar la mezcla en una máquina para hacer helado siguiendo las instrucciones del fabricante, hasta que se vuelva espumoso.

Colocar en el congelador hasta que esté listo para comer.

### **Para la Granita de Dátiles**

Dátiles secos completos	2 tazas
Gelatina sin sabor	1 sobre
Agua de soda	500 cc.

Colocar los dátiles en el agua de soda y hervir, dejar hervir a fuego bajo hasta que los dátiles se suavicen. Quitar las semillas.

Añadir la gelatina y dejar que crezca. Colocar en un procesador de alimentos dejando un poco de grumos.

Colocar en un molde plano de unos cuantos milímetros de grosor y colocarlo en el congelador.

Ocasionalmente mover con un tenedor para formar pequeños cristales.

**Cuando esté listo para servir:**

Cortar círculos o cuadrados de algunas pulgadas de longitud de la granita de dátiles.

Cortar una forma similar de helado, un poco más pequeña.

Colocar el helado entre las rodajas de dátiles

Adornar con menta fresca o una flor.

## Blimi

Esta receta es importante ya que la textura y el esfuerzo para comer es mínimo. El blimi, hecho correctamente, literalmente se disuelve en la boca, haciéndolo fácil de saborear y tragar.

Debido a que está hecho de papas y huevos tiene un valor significativo de calorías y proteínas.

### Ingredientes:

Papas yukon, medianas y limpias	5 papas
Huevo entero, batido	3 huevos
Queso parmesano rayado	1 taza
Crema	1 taza
Sal y pimienta	Al gusto

En una olla colocar las papas cubiertas con agua y hervir por 15 minutos o hasta que estén suaves. Dejar que enfrien y quitar la cáscara.

Machacar las papas y agregar la mezcla de huevos y queso. Sal y pimienta al gusto. Continuar triturando y mezclando.

Añadir la crema hasta obtener una consistencia semisólida. Con una paleta, dejar que la mezcla caiga en un tazón, debe caer con grumos pero fácilmente.

Pase la mezcla por un colador y descartar los grumos dejando solo la mezcla uniforme.

Precalentar el horno a 350° F. En un molde plano cubrir con papel de cera, dejar caer la mezcla haciendo una capa uniforme de aproximadamente media pulgada. Colocar en el horno por 15 minutos. Endurecerá pero aun conservara un cuerpo suave.

Con un cortador redondo, cortar los que necesite para la porción.

Servir caliente, adornar con alfalfa.

## **Melón Frito con Fruta de Cactus en Salsa de Jengibre y Chile Piquín**

La razón para freír el melón es para suavizar la parte carnosa haciéndolo fácil de masticar y tragar. El melón provee líquido para la hidratación, fibra para el movimiento intestinal y carbohidratos para calorías.

La salsa de jengibre y chile piquín, resalta las papilas gustativas para sentir mejor el sabor y la flor de cactus añade color, fluido y calorías.

### **Ingredientes:**

Melón, sin cáscara ni semillas, cortado en rodajas finas	1 melón
Flor de cactus sin cáscara y en rodajas redondas	1 flor
Mantequilla	2 cdas.
Sal	Al gusto
Jengibre	2 cdas.
Salsa de chile piquín	1 cda.

En una sartén, derretir la mantequilla y delicadamente y uno a uno añadir las rodajas de melón. Freír aproximadamente 2 minutos cada lado hasta que estén dorados, colocar a un lado.

Con una cuchara, mezclar el jengibre y el chile hasta obtener una mezcla homogénea.

### **Para servir:**

Decorar el fondo del plato, en este caso con hojas de laurel.

Colocar una rodaja de melón y una rodaja redonda de la flor de cactus

Colocar la salsa de jengibre y chile a un lado para que el paciente la vaya utilizando de acuerdo a su gusto.

## Crema batida de Ciruela Picante con Confite de Mandarina

Esta receta incorpora un utensilio nuevo en la cocina: el batidor.

En esencia, es un utensilio herméticamente cerrado en el cual gas nitrógeno es incorporado, muy parecido al agua de soda, para hacerlo espumoso. Es muy conveniente tenerlo, aunque no es indispensable, ya que la crema batida puede ser utilizada sin cambiar el resultado final.

Esta receta es utilizada en los días donde disminuye el funcionamiento intestinal. El segundo beneficio se relaciona con la estimulación de los receptores del sabor por el uso del chile y lo ácido/dulce de la cáscara de la mandarina.

### Ingredientes:

Ciruelas frescas, preferiblemente maduras y sin semillas	4 ciruelas
Amargo de angostura	1 cda
Azúcar	1 cda
Crema	1 oz
Polvo de chile piquín	Al gusto
En caso de utilizar crema batida	6 cdas.

Colocar las ciruelas en un procesador de alimentos hasta volverlo líquido. Añadir el amargo de angostura, azúcar, chile piquín y probar. Debe tener un sabor ácido y un poco amargo.

Colocar en el batidor y cargar un bote de Nitrógeno, cuando el gas se transfiera (unos segundos) descargar el bote y sacudir el batidor por unos cuantos segundos.

Colocar el contenido en un contenedor y colocarlo en el refrigerador hasta que esté listo.

Si se utiliza crema batida, envolver el contenido de la mezcla con la crema hasta obtener una consistencia pastosa.

### Para la piel de la Mandarina:

Mandarina fresca cortada en rodajas redondas de 2mm de grosor	1 mandarina
Miel	1 cda

Precalentar el horno a 250° F, en un molde plano colocar las rodajas de mandarina y echarles la miel encima.

Hornear por 30 minutos o hasta que se sequen.

**Para servir:**

Colocar una base de hojas de laurel frescas.

Encima, colocar una rodaja completamente seca de mandarina.

Colocar una bola de crema batida y adornar con una rodaja de mandarina seca.

## Espuma de Ajo con Aguacate

La relativamente nueva técnica de la espuma, ayuda a la producción de distintos sabores, los cuales pueden ofrecerse en una presentación razonable y brindan una textura fácil de disolver y tragar para los pacientes. Comúnmente se sirve fría y mezclada con sabores complementarios y contrastantes, evitando la estimulación excesiva del olor.

El ajo es conocido no solo por su sabor fuerte pero también como un gran estimulante de los receptores de sabor.

El ajo tiene muchos atributos medicinales, desde la restauración de la circulación sanguínea y salud del corazón así como antioxidantes y propiedades antirradicales. Se presume tener un efecto anticanceroso.

En esta receta, incorporo el aguacate como un pacificador de la estimulación de los receptores del sabor, así como una textura contrastante, incorporando calorías.

### Ingredientes:

Ajo fresco, limpio y picado	1 cabeza
Crema o crema batida	2 tazas
Azúcar	Al gusto
Aguacate fresco y cortado a lo largo	1 aguacate

En una sartén, colocar el ajo, azúcar y crema. Cocinarla a fuego lento/medio, hasta estar a punto de ebullición. Dejar enfriar y colar para deshacerse del ajo.

Colocar en el refrigerador por lo menos 2 horas.

Colocar la crema en un batidor de 500cc, cerrar la tapadera herméticamente y cargar el contenedor de gas nitrógeno.

Descargar el contenedor y sacudir bien.

Usar una copa de vidrio y llenarla 1/3 con la crema.

Colocar una rodaja de aguacate en forma diagonal y terminar colocándole crema batida hasta la mitad de la copa.

Decorar con hierbas frescas.

## **Gelatina de Chile Anaheim con Granita de Tamarindo**

El chile Anaheim es fácilmente accesible en los Estados Unidos. Es grande y usualmente seco, lo cual le da un sabor suave dulce y amargo. Este chile puede encender toda la boca, preferentemente la parte media y trasera, sin tocar la parte frontal ni los labios.

El encendido de los receptores es bastante breve, consecuentemente disminuyendo la duración del aumento del sabor.

Esto es particularmente importante cuando existe una condición de ampollas por fiebre o una infección de Herpes Simplex en los labios, causando llagas muy dolorosas que impiden el comer.

### **Para la gelatina:**

Chile Anaheim seco	3 chiles
Jugo dulce de limón (ROSE'S)	250 cc.
Azúcar	Al gusto
Gelatina sin sabor	1 oz. (2 sobres)

Colocar los chiles, el jugo de limón y azúcar en una sartén y dejar hervir. El agua se convertirá en un color café oscuro.

Colar los chiles y las semillas y descartar.

Bajarlo a fuego lento y añadir la gelatina, dejar que crezca.

Colocar en el molde que desee y llevarlo al refrigerador toda la noche.

### **Para la granita de tamarindo:**

Fruta de tamarindo sin cáscara y sin venas	5 tamarindos
Agua	250 cc
Azúcar	Al gusto

Colocar los ingredientes en una sartén y dejar remojar durante la noche. Al día siguiente remover las semillas con las manos.

A fuego lento, dejar coser hasta que la piel del tamarindo se disuelva en el agua.

Utilizando un molde plano, llenar con el jugo de tamarindo haciendo una capa muy delgada (no más de 3mm) y colocar en el congelador.

Con un tenedor, quebrar y raspar el molde hasta producir cristales de tamarindo.  
Dejar en congelador toda una noche.

**Para servir:**

Utilice un plato de Cooking with Cancer, adornar con flores y hojas de menta.

Colocar la gelatina en el centro y añadir una bola de granita de tamarindo.

## **Guanaba / Culantro y Gelatina de Curry**

Guanaba es una fruta de América Central y América del Sur. Algunas veces es conocida como Chirimoya. Ha recibido bastante atención ya que tiene significantes cantidades terapéuticas de Vitamina C y aceite Omega 3.

La fruta y la corteza de su árbol han sido acreditadas con un efecto significativo anticanceroso, llevando serios estudios en algunas universidades de Estados Unidos.

El culantro es la planta cuyas semillas son Cumerin. Comúnmente utilizadas en América Central ya que tiene un sabor fuerte y tiene un efecto clarificante de los receptores de sabor, ayudando a sentir mejor los sabores.

Esta receta añade curry indio para la estimulación de las papilas gustativas.

La gelatina ayuda a suavizar las heces.

### **Para la gelatina de guanaba:**

Guanaba, madura sin semillas y sin cáscara	1 guanaba
Gelatina	2 sobres
Agua	4 oz.
Azúcar	Al gusto

En una sartén mediana, colocar el agua, la gelatina y el azúcar, calentar a fuego medio hasta que la gelatina se disuelva. Añadir la guanaba. Mezclar bien.

Dejar que la mezcla enfríe y colocarlo en el molde apropiado. Colocar en el refrigerador por lo menos por 4 horas.

### **Para el culantro:**

Culantro fresco y limpio	1 racimo
Agua	4 oz.
Curry indio	1 cdita.
Gelatina	1 sobre

En una sartén pequeña colocar el agua, curry y culantro en fuego alto. Colar hasta separar las hojas cosidas.

Añadir la gelatina y cocinar a fuego bajo hasta disolver bien. Dejar enfriar y colocar en un molde apropiado.

Colocar en el refrigerador por lo menos por 4 horas antes de servir.

Servir frío y adornar con colores vivos.

## Confite de Limón

Esta es una de las recetas más simples, la cual da como resultado una gran estimulación del sabor. Estoy añadiendo esta receta a nuestra colección ya que puede ser utilizada en cualquier momento, a cualquier otra receta o preparación como un activador o rejuvenecedor de las papilas gustativas.

Lo más inconveniente de esto es el tiempo que requiere para prepararla. Necesitará por lo menos un mes o idealmente 3 meses para alistarla.

Una vez lista, puede ser utilizada en cantidades grandes o pequeñas.

El principal producto es la cáscara del limón, llevándola a tener un sabor salado y ácido. La carnosidad del limón puede ser descartada. La sal es para darle sabor.

### Ingredientes:

Limón cortado en cuatro	6 limones
Sal, preferiblemente kosher	2 libras

Utilizar un frasco de vidrio cerrado herméticamente, de aproximadamente 2 litros de tamaño. Colocar boca abajo en agua hasta hervir por aproximadamente 15 minutos. Esto se hace para matar cualquier bacteria u hongo. Dejar enfriar.

Colocar los limones y la sal bien mezclados y colocar el frasco en un ambiente oscuro y fresco por un mínimo de un mes, mejor si son 3 meses.

Sacar del frasco la rodaja de limón, quitando la sal y guardarla para otros usos.

## Helado de Plátano y Ceniza Picante

La ceniza vegetal, obtenida de material orgánico quemado hasta ser convertido en ceniza, ha sido muy conocida como absorbente de gases y olores.

Napoleón usualmente proveía a sus tropas una porción de pan quemado antes de salir a la batalla. La idea era bloquear las “mariposas en el estómago”, un gas causado por miedo.

Antes del invento de los productos para absorber los malos olores del refrigerador, las amas de casa colocaban un trozo de carbón en el refrigerador para impedir que la comida adquiriera el olor de otra comida.

Esta receta es diseñada para absorber los gases gastrointestinales, que usualmente aparecen con el uso de quimioterapia debido a la caída de la mucosa celular, Tifitis, el uso de algunos antibióticos, entre otros.

De la misma manera, el plátano es conocido por tener un sabor simple e inofensivo, que ofrece bulto y una gran cantidad de fibra.

Puede obtener la ceniza en la farmacia como carbón activado.

### Ingredientes:

Plátano fresco, en cubos	1 plátano
Huevos grandes	6 huevos
Crema	1 litro
Chile Cheyenne	1 cdita.
Carbón activado	2 cdas.
Azúcar granulada	Al gusto

En un procesador de alimentos, colocar los plátanos y la crema y procesar hasta lograr una mezcla uniforme, aunque líquida, tendrá cuerpo. Coser a fuego medio y mover frecuentemente.

En otro contenedor, colocar los huevos, el carbón, el chile y el azúcar y batir hasta estar bien mezclados.

Introducir la mezcla del huevo caliente en la mezcla de los huevos, continuar cosiendo y batiendo hasta obtener una mezcla uniforme.

Colar la mezcla para quitar bultos y colocar en el refrigerador por aproximadamente 2 horas.

Colocar la mezcla fría en una máquina para hacer helado, siguiendo las instrucciones del fabricante y procesar hasta que esté espumoso. Decorar con un plátano y añadir color.

## **Gelatina de Tomate Frito con Romero Fresco y Chile**

Esta receta es muy fácil de preparar y ayuda para distintos síntomas de pacientes que sufren de Mucositis.

Una presentación llena de color puede ser muy atractiva y apetitosa.

La textura de esta receta es muy tolerante para la boca, fácil de tragar, no hay necesidad de masticar.

El añadir el chile a esta receta ayuda a estimular las papilas gustativas y ayuda a cicatrizar debido al torrente sanguíneo hacia el área.

El romero y la gelatina ayudan a mejorar el funcionamiento intestinal.

### **Ingredientes:**

Concasse de tomate	1 unidad
Aceite de Oliva	1 cdita.
Ajo picado finamente	1 diente
Chile Sannam seco	2 chiles
Caldo de pollo	1 lata
Gelatina sin color	2 sobres
Romero fresco	2 ramos
Sal	Al gusto

Colocar el caldo de pollo y la gelatina a cocer a fuego bajo por cinco minutos hasta que disuelva. Añadir el chile.

Hacer el concasse de tomate hirviendo el tomate y después quitar la piel. Picar el tomate.

En una sartén colocar el aceite de oliva y el tomate y freír a fuego medio, añadir el ajo y la sal al gusto.

Mezclar el tomate frito y el caldo de pollo, cocinar por 3 minutos más. Al sacarlo del fuego, agregar el romero.

Colocar el contenido en un molde de su preferencia, dejar que cuaje en el refrigerador por 4 horas.

Adornar con romero y tomate.

Una receta rica y terapéutica.

## **Chile Pimiento Asado, Queso Mozzarella y Tocino**

Es una receta muy simple. Se añadió a la colección por su versatilidad, tremendamente fácil de preparar y añade valor nutricional por su contenido de grasa y proteína (queso). Es un producto frío, fácil de tragar, requiere de un mínimo esfuerzo. EL chile le añade sabor y el tocino añade proteína animal.

Utilice vinagre balsámico para darle sabor y aceite de oliva como vehiculo de transporte.

### **Ingredientes:**

Chile pimiento rojo	1 chile
Queso mozzarella fresco	1 queso
Tocino	2 rodajas
Sal y Pimienta	Al gusto
Aceite de oliva extra virgen	1 cda.
Vinagre balsámico	1 cda.

Precalentar el horno a 350° F. Hornear el chile para poder quitar la piel y dejar enfriar. Suavemente limpiar las semillas y cortar el chile en pequeños barcos contenedores.

Hornear el tocino hasta que esté crujiente, sin quemarlo. Dejar enfriar.

Cortar el queso en secciones que quepan en los contenedores de chiles.

### **Para servir:**

En un plato de Cooking with Cancer, colocar los chiles y llenarlos del queso y tocino.

Sazonar con sal y pimienta. Añadir aceite de oliva y vinagre balsámico.

Servir frío.

## Ajo Asado en Salsa de Mandarina

Esta es una receta muy ingeniosa y fascinante. El ajo tiene un sabor y olor muy personal. Una combinación de dulce con amargo, los cuales pueden bajar un poco su intensidad al ser cocinado. Es un proceso que puede ser controlado dando la capacidad de modificarlos terapéuticamente.

El ajo tiene muchas propiedades terapéuticas. Ayuda al control del colesterol, a la eficiencia cardiovascular, tiene un efecto antioxidante y anticanceroso.

Esta receta, pretendo utilizarla como resaltadora y estimuladora de los receptores del sabor, así como refrescante debido al sabor ácido de la mandarina.

### Ingredientes:

Ajo elefante, sin piel	1 cabeza
Mandarina fresca	2 mandarinas
Polvo de chile chipotle	Al gusto
Crema	1oz
Sal	Al gusto

Precalentar el horno a 350° F. Colocar el ajo en papel aluminio y sazonarlo con sal. Con cuidado doblar el papel y colocarlo en el horno por 20 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar en el refrigerador.

Extraer el jugo de la mandarina, dejando de 3 a 4 piezas intactas para utilizar como adorno al final.

Cocinar el jugo de la mandarina y añadir la crema. Sazonar con sal y pimienta para corregir el sabor y la textura. Dejar enfriar en el refrigerador.

Utilizar un plato de Cooking with Cancer, colocar el ajo en el centro y añadir la salsa de mandarina encima.

Servir frío.