

CANCER AND ANTI-INFLAMMATORY DIETS/CÁNCER Y DIETAS ANTIINFLAMATORIAS

June 3, 2025

Everyday Mediterranean Salad

Ingredients:

- 6 Roma tomatoes, diced
- 1 large English cucumber, diced
- ¾ cup fresh parsley leaves, chopped
- 1 tsp ground sumac
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 2 tsp lemon juice
- Salt & black pepper to taste

Instructions:

1. In a large bowl, combine tomatoes, cucumber, and parsley. Season with salt and let sit for 5 minutes.
2. Add sumac, olive oil, and lemon juice. Toss gently and serve!

Mediterránea De Todos Los Días

Ingredientes:

- 6 tomates Roma, cortados en cubitos
- 1 pepino inglés grande, cortado en cubitos
- 3/4 taza de hojas de perejil fresco, picadas
- 1 cucharadita de zumaque molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

1. En un tazón grande, combine los tomates, el pepino y el perejil. Sazone con sal y deje reposar durante 5 minutos.
2. Agregue zumaque, aceite de oliva y jugo de limón. ¡Mezcle suavemente y sirva!



Lemon Herb Quinoa Bowl

Ingredients:

- 1 cup cooked quinoa
- ½ cup chopped celery
- ½ cup diced beets
- ¼ cup fresh parsley, chopped
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tbsp olive oil
- ½ tsp black pepper

Instructions:

1. Cook quinoa according to package instructions.
2. Toss with celery, beets, parsley, lemon juice, olive oil, and black pepper.
3. Serve chilled or at room temperature.

Tazón De Quinoa Con Hierbas Y Limón

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de remolacha cortada en cubitos
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.

Preparación:

1. Cocine la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mezcle con apio, remolacha, perejil, jugo de limón, aceite de oliva y pimienta negra.
3. Sirva frío o a temperatura ambiente.



Herb Butter Chicken Thighs

Ingredients:

- 4 bone-in, skin-on chicken thighs
- 2 tbsp butter
- 1 tbsp olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp fresh rosemary, chopped
- 1 tsp fresh thyme, chopped
- Salt & pepper to taste

Instructions:

1. Heat olive oil and butter in a skillet over medium heat.
2. Season chicken thighs with salt and pepper, then sear skin-side down for 5-7 minutes.
3. Flip, add garlic and herbs, and cook for another 5 minutes until crispy and golden.
4. Serve with sautéed greens or avocado for extra fat!

Muslos De Pollo Con Mantequilla De Hierbas

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo con hueso y piel
- 2 tbsp butter
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de romero fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Sazone los muslos de pollo con sal y pimienta, luego dore con la piel hacia abajo durante 5-7 minutos.
3. Voltee, agregue el ajo y las hierbas, y cocine por otros 5 minutos hasta que estén crujientes y dorados.
4. ¡Sirva con verduras salteadas o aguacate para obtener grasa extra!



CANCER AND ANTI-INFLAMMATORY DIETS/CÁNCER Y DIETAS ANTIINFLAMATORIAS

June 3, 2025

Fire-Roasted Chicken & Root Veggies

Ingredients:

- 1 lb chicken breast strips
- 2 tbsp olive oil
- 1 tsp sea salt
- ½ tsp black pepper
- 1 tsp fresh rosemary, chopped
- 1 cup shredded beets
- 1 cup shredded carrots
- ½ cup crushed walnuts

Instructions:

1. Toss chicken with olive oil, salt, pepper, and rosemary. Grill or roast at 400°F for 15-20 minutes.
2. Mix shredded beets and carrots with olive oil.
3. Pulse walnuts in a food processor for a crunchy topping.
4. Assemble and serve!

Pollo Asado Al Fuego Y Verduras De Raíz

Ingredientes:

- 1 libra de tiras de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de romero fresco, picado
- 1 taza de remolacha rallada
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de nueces trituradas

Preparación:

1. Mezcle el pollo con aceite de oliva, sal, pimienta y romero. Ase o ase a 400 °F durante 15-20 minutos.
2. Mezcle las remolachas y zanahorias ralladas con aceite de oliva.
3. Pulse las nueces en un procesador de alimentos para obtener un aderezo crujiente.
4. ¡Ensamblar y servir!



Herb Citrus Garlic Dressing

Ingredients:

- 1 cup lemon juice
- ⅓ cup honey
- 2 tbsp Dijon mustard
- ¾ cup extra virgin olive oil
- 3 tbsp shallot, minced
- 1 tbsp fresh thyme leaves
- ½ tbsp fresh rosemary leaves
- ½ tsp kosher salt
- ⅙ tsp black pepper

Instructions:

1. Add all ingredients to a jar, top with a tight-fitting lid, and shake vigorously to combine.
2. Taste test and adjust seasoning as needed.

Adrezo de Ajo Cítrico con Hierbas

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón
- 1/3 taza de miel
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de chalota picada
- 1 cucharada de hojas frescas de tomillo
- 1/2 cucharada de hojas frescas de romero
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes a un frasco, cubra con una tapa hermética y agite vigorosamente para combinar.
2. Pruebe el sabor y ajuste el condimento según sea necesario.



DASH, MEDITERRANEAN, AND KETP DIETS/DASH, MEDITERRÁNEA Y KETO DIETAS

July 8, 2025

Superfood Salad with Oven Roasted Roma Tomato–Basil Vinaigrette

Ingredients (Serves 4–6):

For the salad:

- 5 oz superfood greens mix (e.g., kale, spinach, arugula, chard)
- 1 green apple, thinly sliced
- ½ cup seasonal berries (blueberries, strawberries, or blackberries)
- ¼ cup nut and seed blend (e.g., pumpkin seeds, walnuts, sunflower seeds)

For the vinaigrette:

- 4–5 Roma tomatoes, halved
- 1 small shallot, minced
- 1 tbsp apple cider vinegar
- 1 cup fresh basil leaves, loosely packed
- ¼ cup olive oil
- Salt and black pepper to taste

Instructions:

Char the tomatoes

- 1.Preheat broiler. Place halved Roma tomatoes on a foil-lined sheet, drizzle with olive oil, and broil for 10–15 minutes until blistered and slightly blackened. Let cool.

Blend the vinaigrette

- 2.In a blender, combine charred tomatoes, shallot, vinegar, basil, and a pinch of salt and pepper. Blend until smooth. Slowly drizzle in olive oil until emulsified and creamy. Adjust seasoning to taste.

Assemble the salad

- 3.In a large bowl, toss greens with a few spoonful of the vinaigrette.
- 4.Gently fold in sliced apples and berries.
- 5.Top with nut and seed blend.
- 6.Drizzle with additional vinaigrette just before serving.

Ensalada de super alimentos con vinagreta de tomate Roma y albahaca

Ingredientes (Servas 4–6):

Para la ensalada:

- 5 oz de mezcla de verduras para super alimentos (por ejemplo, col rizada, espinacas, rúcula, acelgas)
- 1 manzana verde, en rodajas finas
- 1/2 taza de bayas de temporada (arándanos, fresas o moras)
- 1/4 taza de mezcla de nueces y semillas (por ejemplo, semillas de calabaza, nueces, semillas de girasol)

Para la vinagreta:

- 4–5 tomates Roma, cortados por la mitad
- 1 chalota pequeña, picada
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de hojas de albahaca frescas, empaquetadas sin apretar
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

Carbonizar los tomates

- 1.Precalienta el asador. Coloque los tomates Roma cortados por la mitad en una hoja forrada con papel de aluminio, rocíe con aceite de oliva y ase durante 10 a 15 minutos hasta que se ampollen y estén ligeramente ennegrecidos. Dejar enfriar.

Licúa la vinagreta

- 2.En una licuadora, combine los tomates carbonizados, la chalota, el vinagre, la albahaca y una pizca de sal y pimienta. Mezcle hasta que quede suave. Rocíe lentamente con aceite de oliva hasta que esté emulsionado y cremoso. Ajusta el condimento al gusto.

Montar la ensalada

- 3.En un tazón grande, mezcle las verduras con unas cucharadas de vinagreta.
- 4.Incorpora suavemente las manzanas y las bayas en rodajas.
- 5.Cubra con la mezcla de nueces y semillas.
- 6.Rocíe con vinagreta adicional justo antes de servir.



DASH, MEDITERRANEAN, AND KETP DIETS/DASH, MEDITERRÁNEA Y KETO DIETAS

July 8, 2025

Ginger-Turmeric Baked Chicken Breast

Ingredients (Serves 4):

Marinade:

- 4 boneless, skinless chicken breasts
- 2 tbsp olive oil
- Juice of 1 lemon + 1 tsp zest
- 1 tbsp fresh ginger, finely grated
- 1 tsp ground turmeric
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ tsp ground black pepper
- ⅓ tsp cayenne pepper (optional, for subtle heat)
- 1 tbsp chopped fresh parsley or cilantro (for garnish)

Instructions:

Prep the marinade

- 1.In a medium bowl, whisk together olive oil, lemon juice & zest, grated ginger, turmeric, garlic, black pepper, and cayenne (if using).

Marinate the chicken

- 2.Place chicken breasts in a shallow dish or zip-top bag. Pour marinade over the chicken and coat evenly.
- 3.Refrigerate for at least 30 minutes, or up to 4 hours for deeper flavor.

Roast in oven

- 4.Heat oven to 350 degrees
- 5.Grill Place chicken on a sheet pan and bake for 10-14 min. Until internal temperature 165*
- 6.Let rest for 5 minutes, then slice for serving.

Garden Quinoa with Sautéed Root Veg & Kale

Ingredients (Serves 4-6):

Base:

- 1 cup dry quinoa (yields ~3 cups cooked)
- 2 cups low-sodium vegetable broth or water

Vegetable blend (40% of final dish volume):

- ½ cup finely chopped carrots
- ½ cup finely chopped beets
- ½ cup finely chopped cauliflower florets
- ½ cup finely chopped kale, stems removed

Other:

- 1 tbsp olive oil
- 1 clove garlic, minced (optional)
- Juice of ½ lemon
- Salt-free seasoning blend or black pepper to taste

Instructions:

- 1.Cook the quinoa
 - Rinse and simmer the quinoa in broth or water until tender, about 15 minutes. Fluff and set aside.
 - 2.Sauté the vegetables
 - In a large skillet, heat olive oil over medium heat. Add garlic (if using), then carrots, beets, and cauliflower. Cook for 5–6 minutes until just tender.
 - Add kale and cook for another 1–2 minutes until wilted but vibrant.
 - 3.Combine & brighten
 - Gently fold the sautéed vegetables into the cooked quinoa. Add a squeeze of lemon juice and black pepper to taste.
 - 4.Serve warm or at room temperature
- This dish holds well and tastes even better as the flavors meld.

Pechuga De Pollo Al Horno Con Jengibre Y Cúrcuma

Ingredientes (Servas 4):

Marinada:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón + 1 cucharadita de ralladura
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para un picante sutil)
- 1 cucharada de perejil fresco picado o cilantro (para decorar)

Preparación:

Prepare la marinada

- 1.En un tazón mediano, mezcle el aceite de oliva, el jugo y la ralladura de limón, el jengibre rallado, la cúrcuma, el ajo, la pimienta negra y la pimienta de cayena (si se usa).

Marinar el pollo

- 2.Coloque las pechugas de pollo en un plato poco profundo o en una bolsa con cierre hermético. Vierta la marinada sobre el pollo y cúbralo uniformemente.
- 3.Refrigere durante al menos 30 minutos o hasta 4 horas para obtener un sabor más profundo.

Asar al horno

- 4.Caliente el horno a 350 grados
- 5.Coloque el pollo en una sartén y hornée durante 10-14 min. Hasta temperatura interna 165*
- 6.Deje reposar durante 5 minutos, luego córtelo en rodajas para servir.

Quinua De Jardín Con Tubérculos Salteados Y Col Rizada

Ingredientes (Servas 4-6):

Base:

- 1 taza de quinua seca (rinde ~3 tazas cocidas)
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio o agua

Mezcla de verduras (40% del volumen final del plato):

- 1/2 taza de zanahorias finamente picadas
- 1/2 taza de remolacha finamente picada
- 1/2 taza de floretes de coliflor finamente picados
- 1/2 taza de col rizada finamente picada, sin tallos

Otro:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- Jugo de 1/2 limón
- Mezcla de condimentos sin sal o pimienta negra al gusto

Preparación:

- 1.Cocine la quinua
 - Enjuague y cocine a fuego lento la quinua en caldo o agua hasta que esté tierna, aproximadamente 15 minutos. Remojar y reservar.
- 2.Sofreír las verduras
 - En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue el ajo (si lo usa), luego las zanahorias, la remolacha y la coliflor. Cocine durante 5 a 6 minutos hasta que estén tiernos.
 - Agregue la col rizada y cocine otros 1-2 minutos hasta que esté blanda pero vibrante.
- 3.Combine e ilumine
 - Doble suavemente las verduras salteadas en la quinua cocida. Agrega un chorrito de jugo de limón y pimienta negra al gusto.
- 4.Sirva tibio o a temperatura ambiente

Este plato se mantiene bien y sabe aún mejor a medida que los sabores se mezclan

