

Crème glacée vanille, pêche et avocat

Difficulté : *

Temps de préparation : 5 minutes

Temps total : 5 minutes

Portions : 8

Coût par portion : 0,66 \$

Ingrédients

2 tasses de pêches tranchées congelées

½ avocat

1 lime, jus et zeste

¼ tasse de miel

½ tasse de blancs d'œuf pasteurisés

Notes nutritionnelles

- De nombreux survivants du cancer du pancréas préfèrent des aliments mous et des liquides, plus faciles à consommer si vous avez des ulcères buccaux, peu d'appétit ou des ballonnements. Les liquides ont tendance à être plus faciles à digérer.
- Si vous avez peu d'appétit, si vous vous sentez plein rapidement ou si vous perdez du poids, il est préférable de choisir des aliments et des boissons à forte teneur en calories et en protéines. Cette crème glacée est riche en calories à cause des gras sains de l'avocat, et les blancs d'œuf pasteurisés fournissent des protéines.
- Après une chirurgie pour le cancer du pancréas, vous aurez peut-être de la difficulté à digérer les gras. Renseignez-vous auprès de votre médecin à propos des enzymes pancréatiques, il vous conseillera quelle quantité prendre, et quelle posologie adopter. Prenez toujours vos enzymes pancréatiques en même temps que vos repas et vos collations.
- Les survivants du cancer du pancréas n'ont pas besoin de suivre un régime faible en gras. Vous constaterez peut-être que vous ne pouvez pas tolérer les aliments frits, gras ou grasseux, donc évitez ces options moins saines. Choisissez plutôt une quantité raisonnable de gras sains comme l'huile d'olive, l'avocat et le beurre de noix. Les gras sont un élément nutritif important qui vous aide à assimiler d'autres éléments nutritifs comme les vitamines A, D, E et K. Ils sont également une source d'énergie importante qui vous aide à ajouter des calories à votre alimentation sans ajouter trop de volume.
- Il est important de consommer suffisamment de liquides pour demeurer hydraté. Les liquides ne se limitent pas à l'eau, tout ce qui est liquide à la température de la pièce compte pour un liquide, par exemple la crème glacée, le thé, le café, les jus, le soda au gingembre, le bouillon, la soupe, le jello et les sucettes glacées.

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
2. Si le mélange n'est pas assez lisse, ajouter un peu d'eau. Si le mélange est trop liquide, ajouter quelques tranches de pêche.
3. La texture finale devrait se rapprocher de la crème glacée molle; si vous préférez une texture plus ferme, placer le mélange au congélateur de cinq à dix minutes.