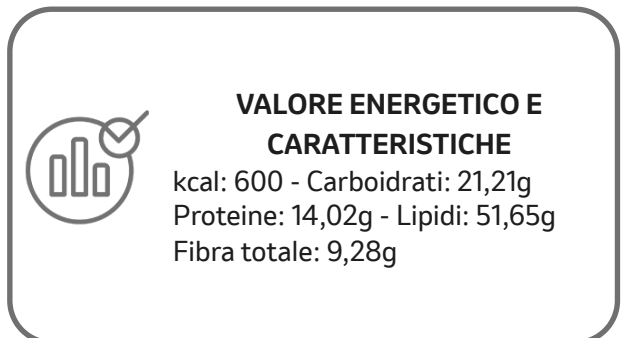
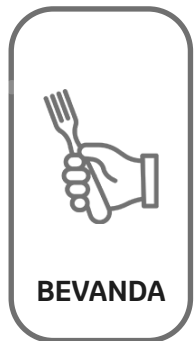


Ricette

BEVANDA DI GAZPACHO DI AVOCADO E POMODORI GIALLI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

150 g pomodori datterini gialli
50 g cetrioli
25 g pane raffermo
100 ml di brodo vegetale in cui
bagnare il pane raffermo
40 ml di brodo vegetale da
aggiungere nel frullatore in modo
da regolarne la densità
20 ml olio evo
100g avocado
30g crescenza



PROCEDIMENTO

Bagnate il pane raffermo con il brodo vegetale, strizzatelo e mettetelo insieme agli altri ingredienti in un frullatore. Aggiungete man mano il brodo vegetale in modo da regolare la densità. Filtrate con un colino a maglia fine e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.



Contenuti realizzati con il contributo di: Prof. Salvatore Artale, Direttore S.C. Oncologia Ospedale di Gallarate, ASST Valle Olona, Gallarate;
Prof. Riccardo Caccialanza, Direttore UOC Dietetica e Nutrizione Clinica Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia;
Prof. Paolo Pedrazzoli, Direttore S.C. Oncologia, Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia

Bibliografia

1. Chan, T.Y.K. Vegetable-Borne Nitrate and Nitrite and the Risk of Methaemoglobinaemia. Toxicol. Lett. 2011, 200, 107-108.
2. Leszczynska, T.; Filipiak-Florkiewicz, A.; Cieslik, E.; et al. Effects of some Processing Methods on Nitrate and Nitrite Changes in Cruciferous Vegetables. J. Food Compos. Anal. 2009, 22, 315-321.
3. Hsu, J.; Arcot, J.; Alice Lee, N. Nitrate and Nitrite Quantification from Cured Meat and Vegetables and their Estimated Dietary Intake in Australians. Food Chem. 2009, 115, 334-339.
4. McClain, K.M.; Bradshaw, P.T.; Khankari, N.K.; et al. Fish/Shellfish Intake and the Risk of Head and Neck Cancer. Eur. J. Cancer Prev. 2019, 28, 102-108.
5. Glade, M.J. Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research/World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, 1997. Nutrition 1999, 15, 523-526.
6. Gonzales, J.F.; Barnard, N.D.; Jenkins, D.J.A.; et al. Applying the Precautionary Principle to Nutrition and Cancer. J. Am. Coll. Nutr. 2014, 33, 239-246.
7. Grosso, G.; Bei, R.; Mistretta, A.; et al Effects of Vitamin C on Health: A Review of Evidence. Front. Biosci. 2013, 18, 1017-1029.
8. De Galvão Podestá, O.P.; Peres, S.V.; Salaroli, L.B.; et al. Consumption of Minimally Processed Foods as Protective Factors in the Genesis of Squamous Cell Carcinoma of the Head and Neck in Brazil. PLoS ONE 2019, 14, e0220067.
9. Bishayee, A.; Politis, T.; Darvesh, A.S. Resveratrol in the Chemoprevention and Treatment of Hepatocellular Carcinoma. Cancer Treat. Rev. 2010, 36, 43-53.
10. Shanmugham, J.R.; Zavras, A.I.; Rosner, B.A.; et al. Alcohol-Folate Interactions in the Risk of Oral Cancer in Women: A Prospective Cohort Study. Cancer Epidemiol. Biomark. Prev. 2010, 19, 2516-2524.
11. Bravi, F.; Bosetti, C.; Filomeno, M.; et al. Foods, Nutrients and the Risk of Oral and Pharyngeal Cancer. Br. J. Cancer 2013, 109, 2904-2910.
12. World Cancer Research Fund. Available at: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>. Accessed 16 Feb, 2020.
13. Filomeno, M.; Bosetti, C.; Garavello, W.; et al. The Role of a Mediterranean Diet on the Risk of Oral and Pharyngeal Cancer. Br. J. Cancer 2014, 111, 981-986.
14. Sandmael, JA; Kari, S; Bye, A; et al. Nutritional experiences in head and neck cancer patients. Eur J Cancer Care. 2019;28, 1-11, e13168.
15. www.oncologiaecucina.org Cliccando su questo link state abbandonando il sito testacollo.it, le informazioni contenute nel nuovo sito prescelto possono non essere conformi al D. Lgs. 219/06 che regola la pubblicità sui medicinali per uso umano e le opinioni espresse non riflettono necessariamente le posizioni della MSD Italia S.r.l., né sono da essa avallate.

6. Gonzales, J.F.; Barnard, N.D.; Jenkins, D.J.A.; et al. Applying the Precautionary Principle to Nutrition and Cancer. J. Am. Coll. Nutr. 2014, 33, 239–246.
7. Grosso, G.; Bei, R.; Mistretta, A.; et al Effects of Vitamin C on Health: A Review of Evidence. Front. Biosci. 2013, 18, 1017–1029.
8. De Galvão Podestá, O.P.; Peres, S.V.; Salaroli, L.B.; et al. Consumption of Minimally Processed Foods as Protective Factors in the Genesis of Squamous Cell Carcinoma of the Head and Neck in Brazil. PLoS ONE 2019, 14, e0220067.
9. Bishayee, A.; Politis, T.; Darvesh, A.S. Resveratrol in the Chemoprevention and Treatment of Hepatocellular Carcinoma. Cancer Treat. Rev. 2010, 36, 43–53.
10. Shanmugham, J.R.; Zavras, A.I.; Rosner, B.A.; et al. Alcohol-Folate Interactions in the Risk of Oral Cancer in Women: A Prospective Cohort Study. Cancer Epidemiol. Biomark. Prev. 2010, 19, 2516–2524.
11. Bravi, F.; Bosetti, C.; Filomeno, M.; et al. Foods, Nutrients and the Risk of Oral and Pharyngeal Cancer. Br. J. Cancer 2013, 109, 2904–2910.
12. World Cancer Research Fund. Available at: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>. Accessed 16 Feb, 2020.
13. Filomeno, M.; Bosetti, C.; Garavello, W.; et al. The Role of a Mediterranean Diet on the Risk of Oral and Pharyngeal Cancer. Br. J. Cancer 2014, 111, 981–986.
14. Sandmael, JA; Kari, S; Bye, A; et al. Nutritional experiences in head and neck cancer patients. Eur J Cancer Care. 2019;28, 1-11, e13168.
15. www.oncologiaecucina.org Cliccando su questo link state abbandonando il sito testacollo.it, le informazioni contenute nel nuovo sito prescelto possono non essere conformi al D. Lgs. 219/06 che regola la pubblicità sui medicinali per uso umano e le opinioni espresse non riflettono necessariamente le posizioni della MSD Italia S.r.l., né sono da essa avallate.

