Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas de inspiración africana

Comida	Menú
Desayuno	• Crema de desayuno de mijo con banana * • Huevo hervido • Café o té negro
Refrigerio	• Batido de naranja, banana y yogur *
Almuerzo	• Tilapia con costra de hierbas * • Ensalada de aguacate y corazones de palmito *
Refrigerio	• Tostada con hummus de harissa
Cena	• Pollo Yassa * • Arroz amarillo • Col berza en estofado
Refrigerio	• Natillas de vainilla • Mango fresco

Crema de desayuno de mijo con banana

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos

- Tiempo total: 35 minutos
- Tiempo de remojo: de 7 a 8 horas

Ingredientes

- ½ taza de mijo
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche o leche no láctea
- 1 cucharadita de edulcorante, como agave, azúcar moreno o miel (opcional)
- 1 banana grande madura

Para servir:

- Más leche o leche no láctea (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de almendra u otra mantequilla de frutos secos o semillas (opcional)

Instrucciones

1. Coloque el mijo en un bol y añada agua suficiente para cubrirlo. Coloque el bol en el refrigerador y deje el mijo en remojo toda la noche.
2. Escurra el agua del mijo. Coloque el mijo en una cacerola de 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Cocine a fuego medio,

revolviendo con frecuencia, hasta que el mijo esté dorado y tenga olor a nuez (alrededor de 5 minutos).

3. Añada la canela, el agua, la leche y el edulcorante. Mezcle bien y suba el fuego a medio-alto.
4. Una vez que la mezcla esté hirviendo, baje el fuego a medio-bajo y tape la cacerola. Deje que la mezcla hierva a fuego lento hasta que adquiera una textura cremosa, unos 20 minutos.
5. Triture la banana y añádala a la mezcla de mijo cocido.

Opcional: sirva con más leche y mantequilla de frutos secos o semillas.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 373 calorías
- Carbohidratos: 56 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 12 gramos
- Sodio: 78 miligramos
- Potasio: 478 miligramos
- Azúcar añadido: 1.5 gramos

Tilapia con costra de hierbas

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

- ½ taza de espinaca
- ½ taza de pan rallado seco
- 1½ cucharaditas de mezcla de condimentos sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 filetes de tilapia
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Pique finamente la espinaca. También puede añadirla a un procesador de alimentos y procesarla hasta que quede finamente picada.
3. Coloque la espinaca picada en un bol. Añada el pan rallado y la mezcla de condimentos sin sal. Mezcle bien.
4. Engrase ligeramente una bandeja o fuente de horno con aceite de oliva. Coloque los filetes de tilapia sobre la

bandeja o la fuente. Condiméntelos con sal y pimienta en ambos lados.

5. Coloque la mezcla de espinaca y pan rallado sobre los filetes de tilapia condimentados.
6. Hornee durante alrededor de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 180 calorías
- Carbohidratos: 10 gramos
- Proteína: 22 gramos
- Grasas: 6 gramos
- Sodio: 154 miligramos
- Potasio: 349 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Ensalada de aguacate y corazones de palmito

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (14 onzas, casi 400 gramos) de corazones de palmitos, escurridos
- ½ cabeza de lechuga verde
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 aguacate Hass
- Otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados (opcional)

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Corte los corazones de palmitos en trozos de 1 pulgada (2.5 cm). Colóquelos en un bol grande.
2. Corte la lechuga, la cebolla y el aguacate en rodajas finas. Añádalos al bol con los palmitos.
3. En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el azúcar moreno, la mostaza de Dijon y la sal y la pimienta con un batidor o un tenedor. Mientras mezcla, agregue aceite de oliva.

Revuelva la mezcla hasta que quede cremoso.

4. Vierta la vinagreta sobre las verduras. Mezcle bien.

Opcional: Añada otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 158 calorías
- Carbohidratos: 11 gramos
- Proteína: 3 gramos
- Grasas: 13 gramos
- Sodio: 331 miligramos
- Potasio: 375 miligramos
- Azúcar añadido: 1 gramo

Pollo Yassa

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 45 minutos
- Tiempo de marinado: 30 minutos

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

Para marinar:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Instrucciones

1. Corte cada pechuga de pollo por la mitad a lo largo para tener 4 filetes de tamaño uniforme. Déjelos a un lado.
2. En un bol mediano o grande u otro recipiente con tapa, mezcle el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el caldo de pollo, el ajo, el jengibre, la sal y las hojuelas de pimiento rojo para hacer una marinada.
3. Añada las pechugas de pollo a la marinada, tape el bol o recipiente y métalo en el refrigerador. Deje marinar las

pechugas de pollo durante al menos 30 minutos o toda la noche.

4. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C). Caliente una sartén apta para el horno sobre la estufa a fuego medio-alto. Una vez que la sartén esté caliente, saque las pechugas de pollo de la marinada y colóquelas en la sartén. Rehogue 1 minuto de cada lado.
5. Vierta la marinada sobre las pechugas de pollo. Coloque encima las cebollas cortadas en rodajas. Mueva la sartén al horno y hornee de 15 a 20 minutos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 186 calorías
- Carbohidratos: 3 gramos
- Proteína: 27 gramos
- Grasas: 7 gramos
- Sodio: 321 miligramos
- Potasio: 263 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center