Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas vegetarianas y sin lácteos de inspiración africana

| Comida | Menú |
|---|---|
| Desayuno | • Quinoa para el desayuno *<br>• Café o té negro |
| Refrigerio | • Bocaditos de teff y cacao |
| Almuerzo | • Estofado de frijoles negros<br>• Arroz integral<br>• Aguacate en rebanadas |
| Refrigerio | • Batido verde de piña colada * |
| Cena | • Sopa africana de cacahuates con verduras *<br>• Ñame machacado * |
| Refrigerio | • Trozos de mango y papaya frescos |

## Quinoa para el desayuno

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

## Ingredientes

- ½ taza de quinoa blanca
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- ½ taza de higos secos en rodajas o pasas
- ½ taza de almendras picadas (opcional)
- ½ taza de leche o leche no láctea
- 1 cucharada de edulcorante (como agave, azúcar moreno o miel), o más a gusto (opcional)

## Instrucciones

1. Enjuague y escurra la quinoa.
2. Agregue la quinoa a una cacerola de 1 cuarto de galón (casi 1 litro) a fuego medio. Revuelva y deje que la quinoa se tueste unos minutos.
3. Agregue la canela molida y el clavo molido y mezcle. Añada agua, revuelva y deje que la mezcla hierva. Baje el fuego y deje cocer la mezcla a fuego lento durante 15 minutos.
4. Esponje la quinoa y añada los higos o las pasas, las almendras y la leche. Mezcle y deje reposar unos 5 minutos. Sírvalo con el edulcorante que prefiera.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 367 calorías
- Carbohidratos: 63 gramos
- Proteína: 10 gramos
- Grasas: 10 gramos
- Sodio: 34 miligramos
- Potasio: 641 miligramos
- Azúcar añadido: 9 gramos

---

## Batido verde de piña colada

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo total: 5 minutos

### Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de trozos de piña congelada o piña enlatada
- 1 banana madura
- ½ taza de hielo

## Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora. Licúelos bien.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 364 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 4 gramos
- Grasas: 20 gramos
- Sodio: 30 miligramos
- Potasio: 474 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Sopa africana de cacahuates con verduras

Rinde 5 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ⅔ taza de mantequilla de cacahuate
- 3 tazas de col rizada o berza picada
- 1 lata (28 onzas, 794 g) de tomates triturados sin sodio añadido
- 3 tazas (24 onzas, unos 700 ml) de caldo de verduras
- 1 taza de agua
- ½ taza de cilantro picado

## Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, cebolla y pimiento verde a una olla grande a fuego medio-alto. Saltee hasta que las cebollas se ablanden, unos 4 minutos. Añada el ajo, el jengibre, la pimienta negra, el chile en polvo y la mantequilla de cacahuate. Mezcle bien.
2. Añada la col rizada o las hojas de col, los tomates triturados, el caldo de verduras y el agua. Revuelva, tape y deje cocer la mezcla a fuego lento durante unos 20

minutos.

3. Sirva con cilantro por encima.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas

- Calorías: 318 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 12 gramos
- Grasas: 21 gramos
- Sodio: 508 miligramos
- Potasio: 700 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Ñame machacado

Rinde 6 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

### Ingredientes

- 3 libras (casi 1.4 kg) de ñames africanos (de 3 a 4 ñames grandes)

- Agua

## Instrucciones

1. Pele los ñames y córtelos en trozos.
2. Ponga los ñames en una olla grande con agua a fuego alto. Deje que hierva y se cocine durante unos 30 minutos hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Controle cada 10 minutos.
3. Ponga los ñames cocidos en un procesador de cocina. Mezcle con pulsaciones cortas hasta obtener una consistencia de masa suave. Añada un poco del agua de cocción si es necesario para obtener una textura más suave. La mezcla debe quedar elástica y suave.
4. Si no dispone de un procesador, puede machacar los ñames utilizando un mortero grande o un machacador manual. Macháquelos hasta obtener una textura lisa y uniforme.
5. Vierta de 1 a 2 tazas de la mezcla en un bol. Tome el bol con las dos manos y muévalo en círculos. Este movimiento hará que la mezcla de ñame se mueva alrededor del bol, creando una porción redonda perfecta de ñame machacado.
6. Sírvalo con su sopa o guiso favorito.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 bola de ñame (2 tazas)

- Calorías: 316 calorías
- Carbohidratos: 75 gramos
- Proteína: 4 gramos
- Grasas: menos de 1 gramo
- Sodio: 22 miligramos
- Potasio: 1,823 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