Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas de inspiración china

| Comida | Menú |
|---|---|
| **Desayuno** | • Congee de pollo molido (jook) * |
| **Refrigerio** | • Frutas<br>• Leche descremada o leche de soya |
| **Almuerzo** | • Huevos revueltos estilo chino con tomate *<br>• Choy sum<br>• Arroz blanco |
| **Refrigerio** | • Panecillo de cerdo asado |
| **Cena** | • Pollo estofado con champiñones y castañas<br>• Repollo chino salteado con camarones secos *<br>• Arroz blanco |
| **Refrigerio** | • Mix de frutos secos<br>• Frutas |

## Congee de pollo molido (jook)

Adaptado de www.madewithlau.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de marinado: 30 minutos

- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 1 hora y 20 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de arroz jazmín o arroz de grano largo
- 9 tazas de agua
- 12 onzas (unos 340 gramos) de pechuga o muslos de pollo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, cortado en tiras finas
- Sal

Para marinar:

- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de canola

Para decorar:

- De 2 a 3 cebolletas picadas

## Instrucciones

1. Lave el arroz con agua en un tazón y escúrralo. Repita 3 veces o hasta que el agua salga clara.

2. Llene una olla grande con 9 tazas de agua y deje que hierva a fuego alto.
3. Mezcle la maicena, la salsa de ostras, el agua y el aceite de oliva en un tazón para hacer una marinada. Agregue el pollo picado y mezcle bien. Cubra el tazón con papel film y colóquelo en el refrigerador. Deje marinar al menos 30 minutos en el refrigerador.
4. Una vez que el agua hierva, agregue el arroz. Cubra la olla con una tapa.
5. Una vez que el agua vuelva a hervir, retire la tapa y mezcle el arroz con un batidor durante unos 30 segundos.
6. Cubra la olla con la tapa, y deje un poco de espacio para evitar que el congee se desborde. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.
7. Después de 30 minutos, mezcle el congee con un batidor durante 2 a 3 minutos para deshacer el arroz en trozos pequeños y esponjosos.
8. Suba el fuego a alto. Agregue el pollo picado a la olla lentamente, deshágalo con el batidor y asegúrese de que el congee cubra el pollo.
9. Cuando el congee vuelva a hervir, reduzca el fuego a medio y cocine durante otros 5 minutos o hasta que el

pollo esté completamente cocido.

0. Agregue las tiras de jengibre y sal al gusto. Retire la olla del fuego.
11. Decore con cebolletas picadas.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 427 calorías
- Carbohidratos: 38 gramos
- Proteína: 23 gramos
- Grasas: 19 gramos
- Sodio: 210 miligramos
- Potasio: 232 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Huevos revueltos estilo chino con tomate

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 60 minutos

### Ingredientes

- 3 tomates medianos, cortados en gajos pequeños
- 3 huevos grandes
- 1 tallo de cebolleta, picada finamente
- 1 cucharadita (unas 2 rodajas) de jengibre fresco, machacado
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de salsa de soya (opcional)
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de canola, divididas

## Instrucciones

1. Rompa los huevos en un tazón y condiméntelos con sal. Bata los huevos durante 1 minuto.
2. Caliente un wok o sartén grande a fuego medio hasta que apenas comience a humear. Agregue 1 cucharada de aceite al wok.
3. Añada los huevos y revuélvalos hasta que estén apenas cuajados. Coloque los huevos revueltos en un plato de inmediato y déjelos a un lado.
4. Agregue la otra cucharada de aceite al wok y suba el fuego a alto.
5. Añada el jengibre y dórelo. Agregue los tomates. Saltee

durante 1 minuto.

6. Agregue el azúcar, la sal y el agua. Agregue la salsa de soya, si desea usarla. Saltee durante 1 minuto.
7. Cubra el wok y cocine hasta que los tomates estén completamente suaves, unos 2 minutos.
8. Destape el wok y vuelva a poner los huevos revueltos en el wok. Agregue la cebolleta.
9. Mezcle los huevos, la cebolleta y los tomates. Cocine hasta que la salsa espese a su gusto, de 1 a 2 minutos.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 272 calorías
- Carbohidratos: 10 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 22 gramos
- Sodio: 342 miligramos
- Potasio: 554 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Repollo chino salteado con camarones secos

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: de 5 a 10 minutos
- Tiempo total: de 20 a 25 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de camarones secos
- ¼ de taza de agua
- ½ repollo chino
- 2 cucharadas del aceite de cocina de su preferencia
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados (opcional)
- Sal marina al gusto

## Instrucciones

1. Enjuague los camarones secos en agua corriente. Déjelos en remojo en ¼ de taza de agua durante 30 a 60 minutos para rehidratarlos. Escurra el agua después de remojarlos.
2. Lave el repollo y córtelo en trozos de 1 pulgada (unos 2.5 cm). Asegúrese de separar las hojas verdes de las partes blancas más gruesas del centro.
3. Caliente un wok o sartén grande a fuego medio hasta que apenas comience a humear. Agregue el aceite de cocina y los camarones secos. Agregue el ajo, si lo desea. Saltee durante 1 minuto aproximadamente.

4. Incorpore las partes blancas más gruesas del repollo al wok. Saltee durante unos 2 minutos.
5. Agregue de 2 a 3 cucharadas de agua al wok para generar más vapor. Agregue el resto del repollo. Saltee hasta que el repollo se ablande, de unos 2 a 3 minutos.
6. Agregue sal al gusto.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 171 calorías
- Carbohidratos: 6 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 14 gramos
- Sodio: 255 miligramos
- Potasio: 283 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