Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas vegetarianas de inspiración china

Comida	Menú
Desayuno	• Gachas de mijo con calabaza (tipo congee) *
Refrigerio	• Huevos de té chinos * • Leche de soja
Almuerzo	• Berenjena y tofu estofados • Judías verdes salteadas con salsa de ajo • Arroz blanco
Refrigerio	• Sopa de frijoles rojos *
Cena	• Luo han zhai (delicia de verduras variadas) • Arroz blanco
Refrigerio	• Mix de frutos secos • Frutas

Gachas de mijo con calabaza (tipo congee)

Adaptado de www.chinasichuanfood.com

Rinde 2 porciones, y sobrará un poco.

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

Ingredientes

- ⅔ de taza de mijo

- 2 tazas de calabaza en cubos
- 9½ tazas de agua
- 2 cucharadas de bayas de goji (deshidratadas)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

1. Lave suavemente el mijo con agua y enjuáguelo. Repita de 2 a 3 veces.
2. Remoje el mijo en 1 taza de agua durante 15 minutos. No deseche el agua después del remojo.
3. Mientras el mijo se remoja, llene una olla sopera grande con el resto del agua (8½ tazas) y deje que hierva a fuego alto.
4. Una vez que el agua hierva, agregue el mijo (junto con el agua de remojo), la calabaza en cubos y el aceite de oliva. Deje hervir durante 10 minutos a fuego alto.
5. Después de 10 minutos, cubra la olla con una tapa, y deje un poco de espacio para evitar que el congee se desborde. Hierva durante 25 a 30 minutos.
6. Después de 25 a 30 minutos, retire la tapa. Agregue las bayas de goji y revuelva durante 1 minuto.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 283 calorías
- Carbohidratos: 50 gramos
- Proteína: 8 gramos
- Grasas: 6.5 gramos
- Sodio: 49 miligramos
- Potasio: 567 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Huevos al té chinos

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos
- Tiempo de marinado: 24 horas (1 día)

Ingredientes

- 8 huevos grandes

Para marinar:

- 2 bolsitas de té negro
- 1 rama de canela
- 3 anises estrellados
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra o granos de pimienta de Sichuan
- 1 cucharada de salsa de soya clara
- De 2 a 3 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- De 2 a 3 tazas de agua

Instrucciones

Para cocinar los huevos:

1. Coloque los huevos en una sola capa en el fondo de una olla de 3 cuartos de galón (casi 3 litros) o de tamaño mediano. Llene la olla con agua fría hasta 1 pulgada (2.5 cm) por encima de los huevos. Lleve a ebullición a fuego alto.
2. Una vez que el agua hierva, cubra la olla con una tapa y retírela del fuego.

Deje reposar durante 8 a 10 minutos.

3. Pase los huevos cocidos a un tazón grande con agua fría. Cuando los huevos se hayan enfriado lo suficiente como para tocarlos, rómpalos con cuidado con una cuchara. No retire la cáscara.

Para preparar la marinada:

1. Mezcle todos los ingredientes de la marinada en una cacerola o una olla pequeña. Deje que la mezcla hierva a fuego medio.
2. Cuando la mezcla hierva, reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
3. Retire la olla del fuego y deje que se enfríe por completo. Una vez fría, retire y deseche las bolsitas de té.

Para marinar los huevos:

1. Coloque los huevos en un recipiente o en una bolsa tipo Ziploc de 1 cuarto de galón (unos 950 ml). Vierta la marinada y lleve el recipiente o la bolsa al refrigerador.
2. Deje marinar los huevos durante 24 horas antes de servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 huevos

- Calorías: 145 calorías
- Carbohidratos: 1 gramo
- Proteína: 12 gramos
- Grasas: 10 gramos
- Sodio: 435 miligramos
- Potasio: 120 miligramos
- Azúcar añadido: 1 gramo

Sopa de frijoles rojos

Adaptado de www.pressurecookrecipes.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 25 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Tiempo total: 70 minutos

Ingredientes

- 1 taza de frijoles rojos adzuki
- ¼ de taza de semillas de loto secas
- ¼ de taza de bulbos de lirio secos (opcional)
- 1 trozo de cáscara de mandarina china seca
- Una pizca de sal kosher
- 7 tazas de agua fría
- ¼ de taza de azúcar morena (opcional)

Instrucciones

Para preparar la sopa de frijoles rojos, necesitará usar una olla a presión eléctrica (como una Instant Pot®).

1. Lave y enjuague suavemente los frijoles rojos, las semillas de loto y los bulbos de lirio. Déjelos en remojo en agua fría durante 20 minutos. Escurra el agua después de remojarlos.
2. Remoje la cáscara de mandarina seca en agua fría durante 20 minutos para rehidratarla. Use solo la cantidad de agua necesaria para cubrir la cáscara. Escurra el agua después de remojarla.
3. Con una cuchara, raspe la parte blanca de la cáscara.
4. Coloque todos los ingredientes secos junto con 7 tazas de agua fría en la olla a presión.

5. Cocine la sopa de frijoles rojos a presión. Programe en “Alta presión” durante 30 minutos y luego deje una “liberación natural” durante 20 minutos.
6. Lleve la sopa a ebullición usando la función “Saltear alto” (Sauté High). Deje hervir la sopa durante 15 a 20 minutos o hasta que espese a su gusto. Revuelva ocasionalmente mientras hierve.
7. Agregue azúcar morena al gusto, si lo desea.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 223 calorías
- Carbohidratos: 46 gramos
- Proteína: 10 gramos
- Grasas: menos de 1 gramo
- Sodio: 51 miligramos
- Potasio: 871 miligramos
- Azúcar añadido: 13 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