



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas de inspiración italiana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capuchino</li><li>• Cuernito o croissant</li><li>• Ricota con miel y frutos secos</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arancini (bolas de arroz rellenas)</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada caprese *</li><li>• Pasta con salsa de pesto y pollo</li><li>• Ensalada de fruta</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crostini con mermelada de tomates secos, sardinas y rúcula</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada verde con aderezo</li><li>• Piccata de pollo *</li><li>• Linguini con ajo y aceite</li></ul>

## Ensalada caprese

Rinde 3 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 0 minutos

- Tiempo total: 20 minutos

## Ingredientes

- 1½ libras (aproximadamente 2 tazas) de tomates madurados en la planta, cortados en rodajas
- ½ libra (aproximadamente 1 taza) de queso mozzarella fresco, cortado en rodajas
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Para el aderezo:

- ¼ taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen

## Instrucciones

1. Mezcle el jugo de limón, la sal y la pimienta en un bol mediano. Agregue y bata lentamente el aceite de oliva.
2. Coloque en un plato las rodajas de tomate y de queso mozzarella de forma alternada. Rocíe con aderezo de limón y aceite de oliva. Agregue sal y pimienta al gusto. Decore con albahaca.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 393 calorías
  - Carbohidratos: 18 gramos
  - Proteína: 16 gramos
  - Grasas: 32 gramos
  - Sodio: 437 miligramos
  - Potasio: 83 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## **Piccata de pollo**

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 40 minutos

## **Ingredientes**

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, machacadas finamente
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de harina
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal divididas (2 cucharadas para cocinar el pollo y 2 cucharadas para la

salsa)

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ taza de caldo de pollo
- Jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de alcaparras, enjuagadas
- 2 cucharadas de perejil picado

## Instrucciones

1. Condimente las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Coloque la harina en un plato o en un recipiente poco profundo. Reboce ligeramente las pechugas de pollo condimentadas con la harina.
3. Agregue 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Agregue las pechugas de pollo a la sartén y cocínelas durante 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas. Con unas pinzas, pase las pechugas de pollo a un plato.
5. Añada el caldo, el jugo de limón y las alcaparras a la sartén y deje hervir a fuego medio. Vuelva a poner las pechugas de pollo en la sartén y cocínelas a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que estén bien cocidas. Pase las pechugas de pollo a un plato.

6. Revuelva 2 cucharadas de mantequilla en la salsa hasta que esté derretida. Vierta la salsa sobre las pechugas de pollo. Decore con perejil picado.

## **Información nutricional**

Tamaño de la porción: 1 pechuga de pollo con 2 cucharadas de salsa

- Calorías: 474 calorías
  - Carbohidratos: 6 gramos
  - Proteína: 55 gramos
  - Grasas: 25 gramos
  - Sodio: 290 miligramos
  - Potasio: 486 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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Italian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center