



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas vegetarianas de inspiración italiana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capuchino</li><li>• Biscotti de almendra</li><li>• Yogur natural aromatizado con extracto de vainilla</li><li>• Arándanos</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta e fagioli (sopa de frijoles y pasta)</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de garbanzos de inspiración italiana *</li><li>• Pasta primavera con verduras *</li><li>• Higos frescos</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buñuelos de calabacín fritos</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de rúcula y tomates uva</li><li>• Risotto cremoso con espárragos y guisantes</li><li>• Champiñones portobello a la parrilla</li><li>• Frutas mixtas</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bruschetta (rebanadas gruesas de pan rústico tostado) con tomate y albahaca</li></ul>

## Ensalada de garbanzos de inspiración italiana

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

### Ingredientes

- 2 latas (14 onzas, casi 400 gramos) de garbanzos, enjuagados y escurridos

- ¼ de taza de cebolla roja picada
- ½ libra (1 taza) de tomates uva, cortados por la mitad a lo largo
- ¼ de taza de aceitunas Kalamata picadas
- 2 cucharadas de perejil italiano picado

Para el aderezo:

- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 5 cucharadas de aceite de oliva extravirgen

## Instrucciones

1. Mezcle el vinagre de sidra de manzana, la sal y la pimienta en un bol grande. Añada lentamente el aceite de oliva y mezcle con un batidor o tenedor hasta que esté bien combinado para hacer un aderezo.
2. Agregue los garbanzos, la cebolla roja, los tomates y las aceitunas al bol con el aderezo. Mezcle bien con unas pinzas o una cuchara mezcladora. Añada el perejil picado.
3. Refrigere para enfriar antes de servir.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 196 calorías
- Carbohidratos: 26 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 8 gramos
- Sodio: 457 miligramos
- Potasio: 264 miligramos

- Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Pasta primavera con verduras

Rinde 4 porciones.

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

### Ingredientes

- ½ libra (aproximadamente ½ caja) de ziti u otra pasta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 2 zanahorias, cortadas en tiras finas
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas
- ½ pimiento rojo mediano, cortado en tiras
- ½ pimiento verde mediano, cortado en tiras
- 1 taza de cabezuelas de brócoli
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad a lo largo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de albahaca, cortada finamente

### Instrucciones

1. Cocine la pasta hasta que esté al dente, siguiendo las instrucciones del paquete. Reserve aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de agua de la pasta. Escorra la pasta y resérvela.
2. Agregue el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande a fuego medio. Saltee hasta que el ajo esté ligeramente dorado.
3. Añada las verduras, la sal, la pimienta y el condimento italiano. Mezcle y siga cocinando, sin dejar de revolver, hasta que las verduras estén blandas o cocidas con la consistencia que le guste.
4. Agregue la pasta cocida a las verduras. Agregue el agua de la pasta según sea necesario para dar humedad. Añada el queso parmesano y la albahaca.

## Información nutricional

Tamaño de la porción:  $1\frac{1}{2}$  tazas

- Calorías: 265 calorías
  - Carbohidratos: 24 gramos
  - Proteína: 10 gramos
  - Grasas: 16 gramos
  - Sodio: 207 miligramos
  - Potasio: 329 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 Vegetarian 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