



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú vegetariano de inspiración italiana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capuchino</li><li>• Biscotti de almendra</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 de cocción: 0 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 ¼ de taza de agua de la pasta. Escorra la pasta y resérvela.
2. En una sartén grande a fuego medio, añada el aceite de oliva y el ajo. 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 deseada.
4. Añada la pasta cocida a las verduras y mezcle con el agua de la pasta según sea necesario para agregar humedad. Añada el queso parmesano y la albahaca.

## **Información nutricional**

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 265 calorías
- Carbohidratos: 24 gramos
- Proteína: 10 gramos
- Grasas: 16 gramos
- Sodio: 207 miligramos
- Potasio: 329 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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 July 16, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center