



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas de inspiración coreana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Tostada callejera coreana *• Pera asiática
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Japchae (fideos transparentes con verduras y carne de res) *
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Duk mandoo gook (sopa con pasteles de arroz y dumplings de cerdo)
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Pan al vapor relleno de pasta de frijol rojo
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Kodungui gui (caballa asada)• Kimchi gook (sopa de kimchi y tofu)• 1 taza de arroz
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Caqui

Tostada callejera coreana

Rinde 1 porción.

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

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de repollo rallado
- ¼ de taza de zanahoria rallada o en juliana (cortada en tiras finas, del tamaño de fósforos)

- ¼ cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 1 cucharada de cebolleta picada
- 3 a 4 cucharaditas de mantequilla (1 cucharadita para cocinar el huevo y de 2 a 3 cucharaditas para untar en el pan)
- 1 rebanada de queso cheddar
- 2 rebanadas de pan de leche o pan blanco
- 1 rebanada de jamón (opcional)
- Ketchup
- Mostaza con miel

Instrucciones

1. Rompa los huevos en un tazón mediano. Use un tenedor o un batidor para mezclarlos. Agregue el repollo, la zanahoria, la cebolla y las cebolletas al tazón y mezcle bien. Reserve el tazón.
2. Derrita 1 cucharadita de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Con una espátula, distribuya la mantequilla para cubrir uniformemente el fondo de la sartén. Use más mantequilla si es necesario para cubrir la sartén.
 1. Si está limitando la grasa, use una sartén antiadherente y aceite en aerosol en su lugar.
3. Vierta la mezcla de huevo en la sartén, y extiéndala para que se cocine de manera uniforme. Cocine hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada y no esté líquida. Con una espátula, doble los bordes de la mezcla de huevo y forme un cuadrado del tamaño del pan.
4. Dé la vuelta a la mezcla y cocine el otro lado hasta que esté completamente cocida. Agregue el queso por encima. Apague el fuego.
5. Tueste ligeramente 2 rebanadas de pan. Unte un poco de mantequilla en un lado de cada rebanada.
6. Coloque la mezcla de huevo cocida, el jamón (opcional) y el queso sobre una de las tostadas con mantequilla. Agregue ketchup y mostaza con miel, y coloque la segunda tostada encima con el lado con mantequilla hacia abajo.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 sándwich

- Calorías: 642 calorías
 - Carbohidratos: 54 gramos
 - Proteína: 26 gramos
 - Grasas: 36 gramos
 - Sodio: 767 miligramos
 - Potasio: 274 miligramos
 - Azúcar añadido: 0 gramos
-

Japchae (fideos transparentes con verduras y carne de res)

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: unos 20 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 3 onzas (unos 85 gramos; $\frac{1}{4}$ de un paquete de 10.5 onzas o unos 298 gramos) de fideos vermicelli coreanos (de batata)
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- $\frac{1}{2}$ libra (unos 227 g) de falda de res, cortada en tiras finas de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 zanahoria (aproximadamente 1 taza después de cortarla), en juliana (tiras uniformes, del tamaño de fósforos) de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 pimiento morrón verde (aproximadamente 1 taza después de cortarlo), sin semillas y en juliana de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)

- 3 cebolletas, solo la parte verde, cortados en diagonal en trozos de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 taza de espinaca
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Instrucciones

1. Agregue 4 tazas de agua a una cacerola o a una olla. Lleve el agua a ebullición a fuego medio-alto.
2. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue los fideos vermicelli y cocine hasta que estén translúcidos (casi transparentes) y firmes, aproximadamente 3 minutos. Escorra los fideos y enjuáguelos con agua fría. Déjelos a un lado.
3. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la cebolla en rodajas a fuego medio-alto durante 2 minutos. Agregue la carne de res, sal y pimienta, y saltee durante 1 a 2 minutos. Incorpore la zanahoria, el pimiento, la cebolleta y la espinaca, y saltee hasta que todo esté bien cocido.
4. Agregue la salsa de soya, el azúcar y el aceite de sésamo. Mezcle y revuelva bien. Agregue los fideos vermicelli y mezcle bien. Sirva caliente.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 435 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 33 gramos
- Grasas: 21 gramos
- Sodio: 342 miligramos

- Potasio: 834 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.

Korean-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