



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas vegetarianas de inspiración coreana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de brotes de soya con tofu• Arroz• Naranja fresca
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Pajeon (panqueque coreano de cebolleta) *
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Bibimguksu (fideos mixtos picantes) *
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Mandu de kimchi al vapor
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Bibimbap (arroz con una variedad de vegetales cocidos y pasta de ají rojo sazonada)• Chamoe (melón coreano)
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Goguma (batata coreana al horno)

Pajeon (panqueque coreano de cebolleta)

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: unos 10 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina (para todo uso)
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de arroz
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua fría
- 5 cebollín (parte verde), cortadas en diagonal en trozos de unas 2 pulgadas (5 cm)
- $\frac{1}{2}$ cebolla, en rodajas finas
- Aceite vegetal para freír

Instrucciones

1. Agregue la harina de trigo (para todo uso) y la harina de arroz a un tazón grande. Use un tenedor para mezclarlas. Mientras mezcla, agregue lentamente el agua fría al tazón. La masa debe tener una consistencia ligera, similar a la de un panqueque. Si prefiere una masa más líquida, puede agregar más agua poco a poco para ajustar la consistencia.
2. Incorpore el cebollín y la cebolla a la masa. Mezcle bien.
3. Agregue unas 2 a 3 cucharaditas de aceite (lo suficiente para cubrir el fondo) a una sartén grande. Caliente la sartén a fuego medio-alto.
4. Vierta $\frac{1}{2}$ taza de la masa en la sartén y extiéndala de manera uniforme formando un círculo plano. Cocine

hasta que la masa esté dorada por un lado, unos 3 minutos. Dé vuelta el panqueque y cocine el otro lado hasta que también esté dorado. Retire el panqueque y colóquelo en un plato para servir.

5. Repita el proceso con el resto de la masa. Agregue más aceite vegetal a la sartén según sea necesario para evitar que la masa se pegue. Ajuste el fuego según sea necesario para evitar que se quemé.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 panqueque

- Calorías: 446 calorías
 - Carbohidratos: 56 gramos
 - Proteína: 6 gramos
 - Grasas: 22 gramos
 - Sodio: 10 miligramos
 - Potasio: 168 miligramos
 - Azúcar añadido: 0 gramos
-

Bibimguksu (fideos picantes mezclados)

Rinde 1 porción.

- Tiempo de preparación: 10 minutos

- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes

- ½ taza de kimchi picado
- ¼ de taza de escabeche de kimchi
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de gochujang (pasta de ají coreano)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 4 tazas de agua
- 1 paquete de somyeon (fideos finos de trigo)
- 1 pepino pequeño, cortado en tiras finas
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas, trituradas
- 1 huevo duro, cortado a la mitad

Instrucciones

1. Agregue el kimchi, el escabeche de kimchi, el ajo, el gochujang y el aceite de sésamo a un tazón. Mezcle bien.
2. Agregue 4 tazas de agua a una cacerola u olla de aproximadamente 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Hierva el agua. Incorpore los fideos y cocínelos durante 3 minutos. Escurra los fideos y enjuáguelos bien con

agua fría.

3. Agregue los fideos a la mezcla de kimchi y mezcle bien. Decore con tiras de pepino, semillas de sésamo trituradas y un huevo duro cortado por la mitad.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 661 calorías
 - Carbohidratos: 106 gramos
 - Proteína: 21 gramos
 - Grasas: 20 gramos
 - Sodio: 3,295 miligramos
 - Potasio: 765 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 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