

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

- $\frac{1}{2}$ 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

Última actualización

Abril 27, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

Was this information easy to understand?

Yes

Somewhat

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar