Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas de inspiración coreana

Comida	Menú
Desayuno	• Avena preparada con leche y canela • Huevo hervido • Tostada con mantequilla • Rodajas de manzana • Café o té negro
Refrigerio	• Gachas de amaranto con queso *
Almuerzo	• Wraps de atún con salsa * • Sopa de frijoles negros *
Refrigerio	• Batido de yogur, banana y naranja
Cena	• Arroz con pollo * • Zanahorias, brócoli y coliflor al vapor • Mantequilla
Refrigerio	• Leche chocolatada doble • Obleas de vainilla

Gachas de amaranto con queso

Adaptado de organicgrains.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- Sal al gusto
- 1 taza de amaranto integral
- 1 taza de queso cheddar fuerte rallado
- 3 cucharadas de queso crema

Instrucciones

1. Agregue el agua y la sal a una olla grande a fuego alto. Hierva el agua.
2. Agregue el amaranto a la olla y baje el fuego. Cubra la olla y deje hervir a fuego lento hasta que el agua se absorba, unos 20 minutos.
3. Apague el fuego. Agregue el queso cheddar y el queso crema. Mezcle hasta que el queso se derrita por completo.
4. Sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¾ de taza

- Calorías: 274 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 13 gramos
- Sodio: 175 miligramos
- Potasio: 29 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Wraps de atún con salsa

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- 2 latas (de 6 onzas cada una, unos 170 gramos) de atún claro en aceite
- 1 tomate, picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- ½ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura y jugo de 1 lima

- 2 cucharaditas de edulcorante, como agave, azúcar morena o miel
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tortillas (de 6 pulgadas, unos 15 cm) o 2 tortillas (de 12 pulgadas, unos 30 cm)
- 1 taza de lechuga en tiras
- ¼ de taza de queso rallado

Instrucciones

1. Abra y escurra las latas de atún. Coloque el atún en un tazón mediano y desmenúcelo con un tenedor.
2. Agregue los tomates, el cilantro, la cebolla roja, el aceite de oliva, el jugo de lima, la miel, la sal y la pimienta al tazón. Mezcle bien.
3. Arme los wraps colocando un poco de la mezcla de atún en cada tortilla y agregue lechuga rallada y queso por encima. Doble un lado de la tortilla y enróllela para cerrar el wrap.
4. Sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 wrap (de 12 pulgadas, unos 30 cm) o 2 wraps (de 6 pulgadas, unos 15 cm)

- Calorías: 734 calorías

- Carbohidratos: 31 gramos
- Proteína: 59 gramos
- Grasas: 41 gramos
- Sodio: 1,174 miligramos
- Potasio: 838 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Sopa de frijoles negros

Rinde 6 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 1 zanahoria grande, pelada y picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 pimiento morrón rojo, picado
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 cucharaditas de comino molido

- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 2 latas (de 29 onzas cada una, unos 822 gramos) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 4 tazas (32 onzas, casi 1 litro) de caldo de verduras
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ de taza de cilantro picado, para servir

Ingredientes opcionales:

- 1 aguacate Hass, picado
- ½ taza de crema agria
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de totopos
- ¼ de taza de cilantro picado

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, las verduras picadas, el ajo, el comino, el orégano y la hoja de laurel a una olla grande a fuego medio. Revuelva y saltee durante unos 5 minutos.
2. Agregue los frijoles a la olla y mezcle bien.
3. Agregue el caldo a la olla y deje que la mezcla hierva. Una vez que esté hirviendo, cubra y baje el fuego. Deje que la sopa hierva a fuego lento durante unos

25 minutos.

4. Para una consistencia cremosa, aplaste algunos de los frijoles y mezcle. También puede licuar de 2 a 3 tazas de la sopa, volver a agregarla a la olla, revolver y servir.
5. Agregue el jugo de lima y el cilantro. Mezcle y sirva con sus ingredientes favoritos para servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas con los ingredientes para acompañar

- Calorías: 318 calorías
- Carbohidratos: 44 gramos
- Proteína: 14 gramos
- Grasas: 11 gramos
- Sodio: 1,100 miligramos
- Potasio: 924 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Arroz con pollo

Rinde 4 porciones

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos

- Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

Para el pollo:

- 1 libra (unos 454 gramos) de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- ¼ de taza de caldo de pollo

Para el arroz:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- ½ pimiento morrón verde, picado
- 4 dientes de ajo picados
- De 5 a 6 ramitas de cilantro, picadas
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- 1 lata (de 8 onzas, unos 227 gramos) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1½ tazas de agua
- ½ taza de aceitunas sin hueso (opcional)

Instrucciones

1. Corte los muslos de pollo en trozos de 1 pulgada (unos 2.5 cm). Colocarlos en un tazón.
2. Condimente el pollo con el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el vinagre, la sal y la pimienta negra molida.
3. Mezcle bien y cubra el tazón. Deje reposar al menos 15 minutos o refrigere y deje marinar durante la noche.
4. Agregue los trozos de pollo a una olla grande a fuego medio-alto. Dórelos durante 1 a 2 minutos.
5. Revuelva y agregue el caldo de pollo. Mezcle y cubra. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
6. Retire el pollo cocido de la olla. Reserve.
7. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el pimiento morrón, el ajo, el cilantro, el orégano, el comino, la sal y la cúrcuma a la misma olla. Saltee durante 5 minutos a fuego medio.

8. Agregue la salsa de tomate y el arroz, y mezcle bien. Agregue agua, revuelva y añada el pollo cocido y las aceitunas. Cubra y cocine a fuego bajo hasta que el agua se absorba, unos 20 a 25 minutos.
9. Revuelva y sirva con cilantro picado por encima.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 525 calorías
- Carbohidratos: 49 gramos
- Proteína: 33 gramos
- Grasas: 23 gramos
- Sodio: 686 miligramos
- Potasio: 414 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.

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