



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas vegetarianos y sin lácteos de inspiración latina

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Revuelto de tofu *• Tostada con mantequilla vegana• Jugo de uva• Café o té negro
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Batido de naranja, banana y yogur
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Quesadillas de frijoles negros y chile poblano *• Ensalada de tomate y espinaca con aderezo de aceite de oliva y vinagre
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Tostada con aguacate
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Sancocho vegano (sopa de verduras de raíz) *• Arroz
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Trozos de mango y papaya• Requesón

Revuelto de tofu

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas verdes, picadas
- 2 dientes de ajo picados o prensados
- 1 tomate Roma, picado
- 1 bloque (16 onzas, 454 g) de tofu firme, escurrido

- 2 cucharadas de levadura nutricional
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de leche de almendras sin azúcar

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla verde, el ajo y el tomate a una sartén grande a fuego medio. Revuelva.
2. Coloque el bloque de tofu en el centro de la sartén. Desmenuce el tofu con un prensapapas, una cuchara de madera o una espátula. Cocine durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue la levadura nutricional, la cúrcuma en polvo, la sal y la leche de almendra a la sartén. Mezcle y cocine durante otros 5 minutos.
4. Sírvalo de inmediato.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 367
- Carbohidratos: 13 gramos
- Proteína: 29 gramos
- Grasas: 24 gramos
- Sodio: 360 miligramos
- Potasio: 434 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Quesadillas de frijoles negros y chile poblano

Rinde 4 porciones.

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

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña en cubitos
- 1 chile poblano, en cubitos
- ¼ cucharadita de comino
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de queso Monterrey Jack rallado o el queso que prefiera, como queso vegano, cheddar o mozzarella
- 4 tortillas de harina o de maíz del tamaño de un taco

Acompañamientos opcionales:

- Crema agria
- Aguacate
- Guacamole

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el chile poblano y el comino a una sartén grande a fuego medio. Saltee hasta que las cebollas se ablanden, unos 3 minutos.
2. Agregue los frijoles negros y cocine por otros 3 minutos, mezclando con frecuencia. Transfiera la mezcla de la sartén a un plato o recipiente.
3. Para armar las quesadillas, coloque una tortilla plana. Agregue un poco de la mezcla de frijoles y queso en una mitad de la tortilla. Luego, doble la otra mitad sobre el relleno. Repita con las demás tortillas.
4. Use la misma sartén y coloque las quesadillas en la sartén a fuego medio. Cocínelas hasta que el queso se derrita, aproximadamente 1 minuto por cada lado.
5. Sirva tal cual o con crema agria, aguacate o guacamole por encima.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 quesadilla

- Calorías: 325 calorías
- Carbohidratos: 43 gramos

- Proteína: 11 gramos
 - Grasas: 13 gramos
 - Sodio: 413 miligramos
 - Potasio: 472 miligramos
 - Azúcar añadido: 0 gramos
-

Sancocho vegano (sopa de verduras de raíz)

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 60 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento morrón verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo pelados, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de pasta de tomate
- 1 paquete (8 onzas o unos 226 gramos) de seitán, cortado en trozos de ½ pulgada (unos 1.27 centímetros)
- 2 papas amarillas medianas, cortadas en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros)
- 1 batata mediana, cortada en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros)
- 1 plátano, maduro o verde, rallado
- 4 tazas (32 onzas, casi 1 litro) de caldo de verduras

- 1 taza de agua
- ½ taza de cilantro picado
- Jugo de 1 lima

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el pimiento morrón, el ajo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta a una olla grande a fuego medio. Mezcle y saltee durante unos 5 minutos. Agregue la pasta de tomate y mezcle.
2. Agregue los trozos de seitán, las papas amarillas, las batatas y el plátano al recipiente. Mezcle bien.
3. Agregue el caldo de verduras y el agua a la olla y mezcle. Lleve la mezcla a ebullición; luego reduzca el fuego y agregue cilantro.
4. Cubra la olla y deje hervir a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Agregue jugo de lima antes de servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas (12 onzas)

- Calorías: 244
 - Carbohidratos: 38 gramos
 - Proteína: 16 gramos
 - Grasas: 5 gramos
 - Sodio: 433 miligramos
 - Potasio: 856 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.

Latin-Inspired Vegetarian, Dairy-Free 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.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar