Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas vegetarianos y sin lácteos de inspiración latina

Comida	Menú
Desayuno	• Revuelto de tofu * • Tostada con mantequilla vegana • Jugo de uva • Café o té negro
Refrigerio	• Batido de naranja, banana y yogur
Almuerzo	• Quesadillas de frijoles negros y chile poblano * • Ensalada de tomate y espinaca con aderezo de aceite de oliva y vinagre
Refrigerio	• Tostada con aguacate
Cena	• Sancocho vegano (sopa de verduras de raíz) * • Arroz
Refrigerio	• 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.

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