



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas de inspiración rusa

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Blini de ricota con frutos rojos (panqueques de trigo sarraceno) con compota de frutos rojos *• Compota de frutos rojos• Huevo duro• Té
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Tvorog (requesón ruso)• Plátano• Mix de frutos secos
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Okroshka (sopa fría)
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Pierogi (empanadillas rellenas)
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Stroganoff de res *• Pan de centeno o fideos
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Pastila (dulce de fruta)• Té

Blini de ricota con frutos rojos (panqueques de trigo sarraceno) con compota de frutos rojos

Adaptado de www.christinebailey.co.uk

Rinde 4 porciones.

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

Ingredientes

Para la compota de frutos rojos:

- 1 taza de frutos del bosque congelados
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de jugo de limón

Para los blinis:

- 1 taza de harina de trigo (para todo uso)
- $\frac{2}{3}$ de taza de harina de trigo sarraceno
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos grandes, con la yema separada de la clara
- $\frac{2}{3}$ de taza de leche o leche no láctea
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso ricota
- Mantequilla o aceite para cocinar (aproximadamente 1 cucharada, o más según sea necesario)

Para servir:

- 1 taza de yogur natural
- $\frac{1}{4}$ de taza de pistachos, picados (opcional)

Instrucciones

Para preparar la compota de frutos rojos:

1. Agregue las frutas rojas congeladas, el azúcar, la ralladura de limón y el jugo de limón a una cacerola pequeña a fuego medio. Deje que hierva a fuego lento durante 10 a 15 minutos mientras prepara los blinis.

Para preparar los blinis:

2. Agregue la harina de trigo común, la harina de trigo sarraceno y el polvo de hornear a un tazón grande. Mézclelos bien con un batidor o un tenedor.

3. Haga un hueco (una cavidad) en el centro de la mezcla de harina. Agregue las yemas de huevo en el hueco. Comience a mezclar y agregue la leche poco a poco. Agregue el queso ricota y mezcle bien.
4. Coloque las claras de huevo en un tazón aparte. Báltalas hasta que formen espuma y alcancen picos firmes al retirar el batidor.
5. Agregue una cucharada de claras a la mezcla de ricota. Mezcle suavemente para aligerar la masa. Incorpore el resto de las claras y mezcle con cuidado hasta que la masa esté suave y sin grumos.
6. Caliente el aceite o la mantequilla en una sartén grande o plancha a fuego medio-alto. Vierta cucharadas colmadas de la masa en la sartén. Cocine hasta que la superficie tenga burbujas, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Con una espátula pequeña, dé la vuelta y cocine durante otro minuto.
7. Retire los blinis de la sartén y colóquelos en un plato. Déjelos enfriar antes de servir. Repita hasta terminar toda la masa.
8. Sirva con compota de frutos rojos, yogur y pistachos picados por encima.

Información nutricional

1 porción: 3 blinis y 2 cucharadas de compota de frutos rojos

- Calorías: 390
- Carbohidratos: 51 gramos
- Proteína: 14 gramos
- Grasas: 14 gramos
- Sodio: 385 miligramos
- Potasio: 405 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Stroganoff de res

Adaptado de www.vikalinka.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- 1 libra (unos 454 gramos) de bistec de sirloin, cortado en tiras finas
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla, en rodajas finas
- ½ libra (unos 227 gramos) de champiñones cremini o castaños, en rodajas
- ¼ de taza de brandy o jugo de manzana
- ½ taza de caldo de res
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de mostaza integral
- 1 taza de crema agria
- De 3 a 4 ramitas de perejil de hoja plana, picado

Instrucciones

1. Condimente la carne de res con sal y pimienta.
2. Agregue el aceite de oliva a una sartén grande y pesada a fuego medio-alto. Dore las tiras de bistec en la sartén durante 1 a 2 minutos por cada lado. Retire la carne dorada de la sartén y colóquela en un plato. Déjela reposar mientras prepara la salsa.
3. Agregue la mantequilla a la misma sartén a fuego medio-alto y deje que se derrita durante unos segundos. Incorpore la cebolla y los champiñones, mezcle y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados

(aproximadamente de 5 a 8 minutos).

4. Agregue el brandy o el jugo de manzana a la sartén. Mezcle, deje cocinar y revuelva ocasionalmente, hasta que el líquido comience a evaporarse (aproximadamente de 3 a 4 minutos).
5. Agregue el caldo de res, la hoja de laurel, la mostaza y la crema agria. Mezcle bien. Incorpore la carne ya cocida y mezcle bien. Baje el fuego a medio-bajo y cocine durante otros 5 minutos.
6. Sirva con perejil picado por encima.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 453 calorías
 - Carbohidratos: 7 gramos
 - Proteína: 26 gramos
 - Grasas: 32 gramos
 - Sodio: 113 miligramos
 - Potasio: 684 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.

Russian-Inspired 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