

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

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