



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas vegetarianas de inspiración rusa

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kasha de manzana y canela (trigo sarraceno cocido)</li><li>• Café</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sukhariki de nuez y pasas (biscotti)</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Borscht (sopa de remolacha) *</li><li>• Panecillo</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rollo de repollo</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kotleti de champiñones (croquetas) *</li><li>• Puré de papa</li><li>• Verduras en escabeche</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas al horno</li><li>• Crema agria endulzada</li></ul>

## Borscht (sopa de remolacha)

Adaptado de [www.seriousseats.com](http://www.seriousseats.com).

Rinde 9 porciones.

- Tiempo de preparación: 35 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 55 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cebolla mediana picada
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 2 remolachas rojas medianas, ralladas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 papas, cortadas en cubos de ½ pulgada (unos 1.3 cm)
- 2 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 tazas de repollo picado
- 8 tazas (64 onzas, unos 1.9 litros) de caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ de taza de eneldo fresco picado

Para servir:

- Crema agria vegana o regular, o yogur natural
- Pan de centeno

## Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, las zanahorias, las remolachas y una pizca de sal y pimienta a una olla grande a fuego medio. Saltee durante aproximadamente 5 minutos y revuelva con frecuencia, hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue las papas, el ajo, las hojas de laurel y la pasta de tomate a la olla. Mezcle bien. Saltee durante otro minuto.
3. Agregue el jugo de limón y el repollo a la olla. Mezcle bien. Incorpore el caldo de verduras y el eneldo, y lleve la sopa a ebullición (burbujas grandes y constantes en la superficie). Luego baje inmediatamente el fuego para mantener un hervor suave.
4. Tape la olla y deje cocinar a fuego lento durante 5 a 10 minutos.

5. Apague el fuego. Deje reposar la sopa durante 15 minutos con la tapa puesta antes de servir. Sirva caliente con una cucharada de crema agria o yogur, acompañado de pan de centeno.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 287 calorías
  - Carbohidratos: 49 gramos
  - Proteína: 7 gramos
  - Grasas: 8 gramos
  - Sodio: 750 miligramos
  - Potasio: 915 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Kotleti de champiñones (croquetas)

Adaptado de [www.theiranianvegan.com](http://www.theiranianvegan.com)

Rinde 6 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Tiempo total: 50 minutos

Necesitará una estopilla y un procesador de alimentos o una licuadora para esta receta.

## Ingredientes

- 1 taza de trigo sarraceno seco
- 1 cebolla grande entera
- 2 papas medianas enteras

- 1½ tazas de champiñones cremini u otros champiñones
- 1 taza de nueces enteras
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 5 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de aceite de coco

Para servir:

- ½ taza de hierbas frescas picadas (como perejil)
- 1 taza de pepinos en vinagre
- 1 tomate, en rodajas
- 6 rebanadas de su pan favorito, calentadas

## Instrucciones

1. Agregue el trigo sarraceno, 2 tazas de agua y una pizca de sal a una cacerola de 1 cuarto de galón (alrededor de 1 litro). Mezcle bien. Lleve la mezcla a ebullición y luego reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la cacerola y deje cocinar hasta que esté blanda, aproximadamente de 15 a 20 minutos.
2. Mientras se cocina el trigo sarraceno:
  - Ralle la cebolla. Coloque la cebolla rallada sobre una estopilla, ciérrela y exprima todo el líquido. Reserve la cebolla rallada.
  - Haga lo mismo con las papas. Ralle las papas, exprima el exceso de líquido y resérvelas.
3. Agregue los champiñones, las nueces, la mitad de la cebolla rallada, la mitad de la papa rallada y la mitad del trigo sarraceno cocido al tazón de un procesador de alimentos. Licúe hasta que no haya grumos.
4. Agregue la mezcla procesada a un tazón grande junto con el resto del trigo

sarraceno cocido, el resto de la cebolla y la papa ralladas, la cúrcuma, el pimentón, la sal y la pimienta.

5. Amase la mezcla con las manos. Agregue la harina de garbanzo y siga amasando. Si la mezcla está demasiado blanda, agregue otra cucharada de harina de garbanzo.
6. Forme hamburguesas planas y ovaladas, haciendo una bola con las manos y luego aplastándola en el centro.
7. Agregue de 1 a 2 cucharaditas de aceite de coco a una sartén grande a fuego medio-alto. Trabaje en tandas, fría las hamburguesas hasta que estén doradas, aproximadamente de 2 a 3 minutos por lado.
8. Sirva con hierbas frescas, pepino en vinagre, tomate en rodajas y pan caliente.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 3 kotletis con acompañamientos y 1 rebanada de pan

- Calorías: 445 calorías
  - Carbohidratos: 59 gramos
  - Proteína: 12 gramos
  - Grasas: 20 gramos
  - Sodio: 136 miligramos
  - Potasio: 755 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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Russian-Inspired Vegetarian 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