



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menús de muestra y recetas de todo el mundo

Estos menús celebran la diversidad cultural de los pacientes y empleados de MSK. Cada menú está inspirado en un país o una región diferente. Hemos incluido tanto menús regulares (con productos de origen animal) como menús vegetarianos.

Estos menús de muestra le ayudarán a agregar variedad a su alimentación. Puede modificarlos si lo necesita o desea hacerlo. Puede usarlos junto con la información, los menús de muestra y las recetas en *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

## Cómo utilizar este recurso

Este recurso contiene mucha información. Puede ver todos los menús en un solo lugar en esta página. O puede visitar el enlace debajo de cada encabezado para ver los menús individuales.

Hemos incluido algunas recetas de cada menú. Esperamos que le sirvan de guía para preparar comidas sabrosas y probar nuevos sabores. Las comidas que incluyen una receta están marcadas con un asterisco (\*).

## Información importante sobre la seguridad alimentaria

Durante el tratamiento contra el cáncer, el sistema inmunitario del cuerpo puede estar debilitado y tener dificultad para combatir infecciones. Es importante elegir alimentos seguros y prepararlos de manera segura. Esto reducirá el riesgo de contraer enfermedades (intoxicación alimentaria) y otras infecciones por medio de los alimentos.

Visite *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-)

[treatment](#)) para leer sugerencias sobre seguridad alimentaria y obtener más información.

## Menú de inspiración africana

Visite *Menú y recetas de inspiración africana* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu)) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de desayuno de mijo con banana *</li><li>• Huevo hervido</li><li>• Café o té negro</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido de naranja, banana y yogur *</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilapia con costra de hierbas *</li><li>• Ensalada de aguacate y corazones de palmito *</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tostada con hummus de harissa</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo Yassa *</li><li>• Arroz amarillo</li><li>• Col berza en estofado</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Natillas de vainilla</li><li>• Mango fresco</li></ul>

## Crema de desayuno de mijo con banana

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 35 minutos
- Tiempo de remojo: de 7 a 8 horas

### Ingredientes

- ½ taza de mijo
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche o leche no láctea

- 1 cucharadita de edulcorante, como agave, azúcar moreno o miel (opcional)
- 1 banana grande madura

Para servir:

- Más leche o leche no láctea (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de almendra u otra mantequilla de frutos secos o semillas (opcional)

## Instrucciones

1. Coloque el mijo en un bol y añada agua suficiente para cubrirlo. Coloque el bol en el refrigerador y deje el mijo en remojo toda la noche.
2. Escurra el agua del mijo. Coloque el mijo en una cacerola de 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Cocine a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que el mijo esté dorado y tenga olor a nuez (alrededor de 5 minutos).
3. Añada la canela, el agua, la leche y el edulcorante. Mezcle bien y suba el fuego a medio-alto.
4. Una vez que la mezcla esté hirviendo, baje el fuego a medio-bajo y tape la cacerola. Deje que la mezcla hierva a fuego lento hasta que adquiera una textura cremosa, unos 20 minutos.
5. Triture la banana y añádala a la mezcla de mijo cocido.

Opcional: sirva con más leche y mantequilla de frutos secos o semillas.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 373 calorías
- Carbohidratos: 56 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 12 gramos
- Sodio: 78 miligramos
- Potasio: 478 miligramos
- Azúcar añadido: 1.5 gramos

# Tilapia con costra de hierbas

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

## Ingredientes

- ½ taza de espinaca
- ½ taza de pan rallado seco
- 1½ cucharaditas de mezcla de condimentos sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 filetes de tilapia
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Pique finamente la espinaca. También puede añadirla a un procesador de alimentos y procesarla hasta que quede finamente picada.
3. Coloque la espinaca picada en un bol. Añada el pan rallado y la mezcla de condimentos sin sal. Mezcle bien.
4. Engrase ligeramente una bandeja o fuente de horno con aceite de oliva. Coloque los filetes de tilapia sobre la bandeja o la fuente. Condiméntelos con sal y pimienta en ambos lados.
5. Coloque la mezcla de espinaca y pan rallado sobre los filetes de tilapia condimentados.
6. Hornee durante alrededor de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 180 calorías

- Carbohidratos: 10 gramos
  - Proteína: 22 gramos
  - Grasas: 6 gramos
  - Sodio: 154 miligramos
  - Potasio: 349 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Ensalada de aguacate y corazones de palmito

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes

- 1 lata (14 onzas, casi 400 gramos) de corazones de palmitos, escurridos
- ½ cabeza de lechuga verde
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 aguacate Hass
- Otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados (opcional)

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Instrucciones

1. Corte los corazones de palmitos en trozos de 1 pulgada (2.5 cm). Colóquelos en un bol grande.
2. Corte la lechuga, la cebolla y el aguacate en rodajas finas. Añádalos al bol con los palmitos.

3. En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el azúcar moreno, la mostaza de Dijon y la sal y la pimienta con un batidor o un tenedor. Mientras mezcla, agregue aceite de oliva. Revuelva la mezcla hasta que quede cremoso.
4. Vierta la vinagreta sobre las verduras. Mezcle bien.

Opcional: Añada otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 158 calorías
  - Carbohidratos: 11 gramos
  - Proteína: 3 gramos
  - Grasas: 13 gramos
  - Sodio: 331 miligramos
  - Potasio: 375 miligramos
  - Azúcar añadido: 1 gramo
- 

## Pollo Yassa

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 45 minutos
- Tiempo de marinado: 30 minutos

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

Para marinar:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

## Instrucciones

1. Corte cada pechuga de pollo por la mitad a lo largo para tener 4 filetes de tamaño uniforme. Déjelos a un lado.
2. En un bol mediano o grande u otro recipiente con tapa, mezcle el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el caldo de pollo, el ajo, el jengibre, la sal y las hojuelas de pimiento rojo para hacer una marinada.
3. Añada las pechugas de pollo a la marinada, tape el bol o recipiente y méntalo en el refrigerador. Deje marinar las pechugas de pollo durante al menos 30 minutos o toda la noche.
4. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C). Caliente una sartén apta para el horno sobre la estufa a fuego medio-alto. Una vez que la sartén esté caliente, saque las pechugas de pollo de la marinada y colóquelas en la sartén. Rehogue 1 minuto de cada lado.
5. Vierta la marinada sobre las pechugas de pollo. Coloque encima las cebollas cortadas en rodajas. Mueva la sartén al horno y hornee de 15 a 20 minutos.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 186 calorías
- Carbohidratos: 3 gramos
- Proteína: 27 gramos
- Grasas: 7 gramos
- Sodio: 321 miligramos
- Potasio: 263 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

# Menú vegetariano y sin lácteos de inspiración africana

Visite *Menú y recetas vegetarianas y sin lácteos de inspiración africana*

([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/african-inspired-vegetarian-dairy-free-menu](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/african-inspired-vegetarian-dairy-free-menu)) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quinoa para el desayuno *</li><li>• Café o té negro</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bocaditos de teff y cacao</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estofado de frijoles negros</li><li>• Arroz integral</li><li>• Aguacate en rebanadas</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido verde de piña colada *</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa africana de cacahuates con verduras *</li><li>• Ñame machacado *</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozos de mango y papaya frescos</li></ul>

## Quinoa para el desayuno

Rinde 2 porciones.

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

## Ingredientes

- ½ taza de quinoa blanca
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- ½ taza de higos secos en rodajas o pasas
- ½ taza de almendras picadas (opcional)
- ½ taza de leche o leche no láctea

- 1 cucharada de edulcorante (como agave, azúcar moreno o miel), o más a gusto (opcional)

## Instrucciones

1. Enjuague y escurra la quinoa.
2. Agregue la quinoa a una cacerola de 1 cuarto de galón (casi 1 litro) a fuego medio. Revuelva y deje que la quinoa se tueste unos minutos.
3. Agregue la canela molida y el clavo molido y mezcle. Añada agua, revuelva y deje que la mezcla hierva. Baje el fuego y deje cocer la mezcla a fuego lento durante 15 minutos.
4. Esponje la quinoa y añada los higos o las pasas, las almendras y la leche. Mezcle y deje reposar unos 5 minutos. Sirvalo con el edulcorante que prefiera.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 367 calorías
  - Carbohidratos: 63 gramos
  - Proteína: 10 gramos
  - Grasas: 10 gramos
  - Sodio: 34 miligramos
  - Potasio: 641 miligramos
  - Azúcar añadido: 9 gramos
- 

## Batido verde de piña colada

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo total: 5 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de espinaca fresca

- 1 taza de trozos de piña congelada o piña enlatada
- 1 banana madura
- ½ taza de hielo

## Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora. Licúelos bien.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 364 calorías
  - Carbohidratos: 28 gramos
  - Proteína: 4 gramos
  - Grasas: 20 gramos
  - Sodio: 30 miligramos
  - Potasio: 474 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Sopa africana de cacahuates con verduras

Rinde 5 porciones.

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

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita de pimienta negra

- ½ cucharadita de chile en polvo
- ⅔ taza de mantequilla de cacahuete
- 3 tazas de col rizada o berza picada
- 1 lata (28 onzas, 794 g) de tomates triturados sin sodio añadido
- 3 tazas (24 onzas, unos 700 ml) de caldo de verduras
- 1 taza de agua
- ½ taza de cilantro picado

## Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, cebolla y pimiento verde a una olla grande a fuego medio-alto. Saltee hasta que las cebollas se ablanden, unos 4 minutos. Añada el ajo, el jengibre, la pimienta negra, el chile en polvo y la mantequilla de cacahuete. Mezcle bien.
2. Añada la col rizada o las hojas de col, los tomates triturados, el caldo de verduras y el agua. Revuelva, tape y deje cocer la mezcla a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Sirva con cilantro por encima.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas

- Calorías: 318 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 12 gramos
- Grasas: 21 gramos
- Sodio: 508 miligramos
- Potasio: 700 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Ñame machacado

Rinde 6 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos

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

## Ingredientes

- 3 libras (casi 1.4 kg) de ñames africanos (de 3 a 4 ñames grandes)
- Agua

## Instrucciones

1. Pele los ñames y córtelos en trozos.
2. Ponga los ñames en una olla grande con agua a fuego alto. Deje que hierva y se cocine durante unos 30 minutos hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Controle cada 10 minutos.
3. Ponga los ñames cocidos en un procesador de cocina. Mezcle con pulsaciones cortas hasta obtener una consistencia de masa suave. Añada un poco del agua de cocción si es necesario para obtener una textura más suave. La mezcla debe quedar elástica y suave.
4. Si no dispone de un procesador, puede machacar los ñames utilizando un mortero grande o un machacador manual. Macháquelos hasta obtener una textura lisa y uniforme.
5. Vierta de 1 a 2 tazas de la mezcla en un bol. Tome el bol con las dos manos y muévelo en círculos. Este movimiento hará que la mezcla de ñame se mueva alrededor del bol, creando una porción redonda perfecta de ñame machacado.
6. Sírvalo con su sopa o guiso favorito.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 bola de ñame (2 tazas)

- Calorías: 316 calorías
- Carbohidratos: 75 gramos
- Proteína: 4 gramos
- Grasas: menos de 1 gramo
- Sodio: 22 miligramos
- Potasio: 1,823 miligramos

- Azúcar añadido: 0 gramos

## Menú de inspiración china

Visite *Chinese-Inspired Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-menu](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-menu)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minced chicken congee (jook) *</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit</li> <li>• Low-fat milk or soy milk</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chinese-style scrambled eggs with tomatoes *</li> <li>• Choy sum</li> <li>• White rice</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roasted pork bun</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Braised chicken, mushrooms, and chestnuts</li> <li>• Stir-fried napa cabbage with dried shrimps *</li> <li>• White rice</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mixed nuts</li> <li>• Fruit</li> </ul>

### Minced chicken congee (jook)

Adapted from [www.madewithlau.com](http://www.madewithlau.com)

Makes 4 servings.

- Prep time: 10 minutes
- Marinating time: 30 minutes
- Cooking time: 40 minutes
- Total time: 1 hour 20 minutes

### Ingredients

- 1 cup jasmine rice or long-grain rice
- 9 cups water
- 12 ounces chicken breasts or thighs, minced

- 2 teaspoons fresh ginger, cut into thin strips
- Salt

For the marinade:

- 2 teaspoons cornstarch
- 1 tablespoon oyster sauce
- 2 tablespoons water
- 2 tablespoons canola oil

For the garnish:

- 2 to 3 spring onions, chopped

## Instructions

1. Wash the rice with water in a bowl and drain. Repeat 3 times or until the water is clear.
2. Fill a large stockpot with the 9 cups of water and bring to a boil over high heat.
3. Mix the cornstarch, oyster sauce, water, and olive oil in a bowl to make a marinade. Add the minced chicken and mix well. Cover the bowl with plastic wrap and place it in the refrigerator. Let it marinate for at least 30 minutes in the refrigerator.
4. Once the water comes to a boil, add the rice. Cover the pot with a lid.
5. Once the water comes to a boil again, take off the lid and stir the rice with a whisk for about 30 seconds.
6. Cover the pot with the lid, leaving some open space to keep the congee from overflowing. Reduce heat to medium low and simmer for about 30 minutes.
7. After 30 minutes, stir the congee with a whisk for 2 to 3 minutes to break up the rice into small and fluffy pieces.
8. Raise heat to high. Add the minced chicken into the pot slowly, loosen with the whisk, and make sure the congee covers the chicken.
9. Once the congee starts to boil again, lower heat to medium and cook for another 5 minutes or until the chicken is cooked through.
10. Add the strips of ginger and salt to taste. Take the pot off the heat.
11. Garnish with chopped spring onions.

## Nutrition information

Serving size: 1 cup

- Calories: 427 calories
  - Carbohydrates: 38 grams
  - Protein: 23 grams
  - Fat: 19 grams
  - Sodium: 210 milligrams
  - Potassium: 232 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Chinese-style scrambled eggs with tomatoes

Makes 2 servings.

- Prep time: 20 minutes
- Cooking time: 40 minutes
- Total time: 60 minutes

## Ingredients

- 3 medium tomatoes, cut into small wedges
- 3 large eggs
- 1 stalk green onion, finely chopped
- 1 teaspoon (about 2 slices) fresh ginger, smashed
- ¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- ½ teaspoon soy sauce (optional)
- 3 tablespoons water
- 2 tablespoons canola oil, divided

## Instructions

1. Crack the eggs into a bowl and season with the salt. Beat the eggs for 1 minute.

2. Heat a wok or large skillet over medium heat until it just starts to smoke. Add 1 tablespoon of oil into the wok.
3. Add the eggs into the wok and scramble until slightly set. Move the scrambled eggs to a plate right away and set it aside.
4. Add the other tablespoon of oil into the wok and raise the heat to high.
5. Add the ginger and brown it. Add the tomatoes. Stir-fry for 1 minute.
6. Add the sugar, salt, and water. Add the soy sauce, if you choose. Stir-fry for 1 minute.
7. Cover the wok and cook until the tomatoes are fully softened, about 2 minutes.
8. Uncover the wok and move the scrambled eggs back into the wok. Add the green onion.
9. Mix the scrambled eggs, green onion, and tomatoes together. Cook until the sauce thickens to your liking, about 1 to 2 minutes.

## Nutrition information

Serving size: 1½ cups

- Calories: 272 calories
  - Carbohydrates: 10 grams
  - Protein: 11 grams
  - Fat: 22 grams
  - Sodium: 342 milligrams
  - Potassium: 554 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Stir-fried napa cabbage with dried shrimps

Makes 2 servings.

- Prep time: 15 minutes
- Cooking time: 5 to 10 minutes
- Total time: 20 to 25 minutes

## Ingredients

- 2 tablespoons dried shrimp
- ¼ cup water
- ½ head napa cabbage
- 2 tablespoons cooking oil of choice
- 2 cloves garlic, peeled and smashed (optional)
- Sea salt to taste

## Instructions

1. Rinse the dried shrimp in running water. Soak it in ¼ cup of water for 30 to 60 minutes to rehydrate. Drain the water after soaking.
2. Wash the cabbage and slice it into 1-inch pieces. Make sure to separate the green leafy pieces from the thicker white pieces at the core.
3. Heat a wok or large skillet over medium heat until it just starts to smoke. Add the cooking oil and shrimp. Add the garlic, if you choose. Stir-fry for about 1 minute.
4. Add the thicker white pieces of the cabbage into the wok. Stir-fry for about 2 minutes.
5. Add 2 to 3 tablespoons of water to the wok to create more steam. Add the remaining cabbage. Stir-fry until the cabbage is softened, about 2 to 3 minutes.
6. Add salt to taste.

## Nutrition information

Serving size: 1 cup

- Calories: 171 calories
  - Carbohydrates: 6 grams
  - Protein: 7 grams
  - Fat: 14 grams
  - Sodium: 255 milligrams
  - Potassium: 283 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
-

# Menú vegetariano de inspiración china

Visite *Menú y recetas vegetarianas de inspiración china* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-vegetarian-menu](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-vegetarian-menu)) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gachas de mijo con calabaza (tipo congee) *</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevos de té chinos *</li><li>• Leche de soja</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berenjena y tofu estofados</li><li>• Judías verdes salteadas con salsa de ajo</li><li>• Arroz blanco</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de frijoles rojos *</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Luo han zhai (delicia de verduras variadas)</li><li>• Arroz blanco</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mix de frutos secos</li><li>• Frutas</li></ul>

## Gachas de mijo con calabaza (tipo congee)

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

Rinde 2 porciones, y sobrará un poco.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Tiempo total: 45 minutos

### Ingredientes

- ⅔ de taza de mijo
- 2 tazas de calabaza en cubos
- 9½ tazas de agua
- 2 cucharadas de bayas de goji (deshidratadas)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

### Instrucciones

1. Lave suavemente el mijo con agua y enjuáguelo. Repita de 2 a 3 veces.
2. Remoje el mijo en 1 taza de agua durante 15 minutos. No deseche el agua después del remojo.
3. Mientras el mijo se remoja, llene una olla sopera grande con el resto del agua (8½ tazas) y deje que hierva a fuego alto.
4. Una vez que el agua hierva, agregue el mijo (junto con el agua de remojo), la calabaza en cubos y el aceite de oliva. Deje hervir durante 10 minutos a fuego alto.
5. Después de 10 minutos, cubra la olla con una tapa, y deje un poco de espacio para evitar que el congee se desborde. Hierva durante 25 a 30 minutos.
6. Después de 25 a 30 minutos, retire la tapa. Agregue las bayas de goji y revuelva durante 1 minuto.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 283 calorías
  - Carbohidratos: 50 gramos
  - Proteína: 8 gramos
  - Grasas: 6.5 gramos
  - Sodio: 49 miligramos
  - Potasio: 567 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Huevos al té chinos

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos
- Tiempo de marinado: 24 horas (1 día)

## Ingredientes

- 8 huevos grandes

Para marinar:

- 2 bolsitas de té negro
- 1 rama de canela
- 3 anises estrellados
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra o granos de pimienta de Sichuan
- 1 cucharada de salsa de soya clara
- De 2 a 3 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- De 2 a 3 tazas de agua

## Instrucciones

Para cocinar los huevos:

1. Coloque los huevos en una sola capa en el fondo de una olla de 3 cuartos de galón (casi 3 litros) o de tamaño mediano. Llene la olla con agua fría hasta 1 pulgada (2.5 cm) por encima de los huevos. Lleve a ebullición a fuego alto.
2. Una vez que el agua hierva, cubra la olla con una tapa y retírela del fuego. Deje reposar durante 8 a 10 minutos.
3. Pase los huevos cocidos a un tazón grande con agua fría. Cuando los huevos se hayan enfriado lo suficiente como para tocarlos, rómpalos con cuidado con una cuchara. No retire la cáscara.

Para preparar la marinada:

1. Mezcle todos los ingredientes de la marinada en una cacerola o una olla pequeña. Deje que la mezcla hierva a fuego medio.
2. Cuando la mezcla hierva, reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
3. Retire la olla del fuego y deje que se enfríe por completo. Una vez fría, retire y deseche las bolsitas de té.

Para marinar los huevos:

1. Coloque los huevos en un recipiente o en una bolsa tipo Ziploc de 1 cuarto de galón (unos 950 ml). Vierta la marinada y lleve el recipiente o la bolsa al refrigerador.
2. Deje marinar los huevos durante 24 horas antes de servir.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 huevos

- Calorías: 145 calorías
  - Carbohidratos: 1 gramo
  - Proteína: 12 gramos
  - Grasas: 10 gramos
  - Sodio: 435 miligramos
  - Potasio: 120 miligramos
  - Azúcar añadido: 1 gramo
- 

## Sopa de frijoles rojos

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

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 25 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Tiempo total: 70 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de frijoles rojos adzuki
- ¼ de taza de semillas de loto secas
- ¼ de taza de bulbos de lirio secos (opcional)
- 1 trozo de cáscara de mandarina china seca
- Una pizca de sal kosher
- 7 tazas de agua fría
- ¼ de taza de azúcar morena (opcional)

## Instrucciones

Para preparar la sopa de frijoles rojos, necesitará usar una olla a presión eléctrica (como una Instant Pot®).

1. Lave y enjuague suavemente los frijoles rojos, las semillas de loto y los bulbos de lirio. Déjelos en remojo en agua fría durante 20 minutos. Escorra el agua después de remojarlos.
2. Remoje la cáscara de mandarina seca en agua fría durante 20 minutos para rehidratarla. Use solo la cantidad de agua necesaria para cubrir la cáscara. Escorra el agua después de remojarla.
3. Con una cuchara, raspe la parte blanca de la cáscara.
4. Coloque todos los ingredientes secos junto con 7 tazas de agua fría en la olla a presión.
5. Cocine la sopa de frijoles rojos a presión. Programe en “Alta presión” durante 30 minutos y luego deje una “liberación natural” durante 20 minutos.
6. Lleve la sopa a ebullición usando la función “Saltear alto” (Sauté High). Deje hervir la sopa durante 15 a 20 minutos o hasta que espese a su gusto. Revuelva ocasionalmente mientras hierve.
7. Agregue azúcar morena al gusto, si lo desea.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 223 calorías
- Carbohidratos: 46 gramos
- Proteína: 10 gramos
- Grasas: menos de 1 gramo
- Sodio: 51 miligramos
- Potasio: 871 miligramos
- Azúcar añadido: 13 gramos

---

## Menú de inspiración italiana

Visite *Menú y recetas de inspiración italiana* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-)

[education/italian-inspired-menu](#)) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capuchino</li><li>• Cuernito o croissant</li><li>• Ricota con miel y frutos secos</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arancini (bolas de arroz rellenas)</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada caprese *</li><li>• Pasta con salsa de pesto y pollo</li><li>• Ensalada de fruta</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crostini con mermelada de tomates secos, sardinas y rúcula</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada verde con aderezo</li><li>• Piccata de pollo *</li><li>• Linguini con ajo y aceite</li></ul>

## Ensalada caprese

Rinde 3 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 0 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

## Ingredientes

- 1½ libras (aproximadamente 2 tazas) de tomates madurados en la planta, cortados en rodajas
- ½ libra (aproximadamente 1 taza) de queso mozzarella fresco, cortado en rodajas
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Para el aderezo:

- ¼ taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen

## Instrucciones

1. Mezcle el jugo de limón, la sal y la pimienta en un bol mediano. Agregue y bata lentamente el aceite de oliva.
2. Coloque en un plato las rodajas de tomate y de queso mozzarella de forma alternada. Rocíe con aderezo de limón y aceite de oliva. Agregue sal y pimienta al gusto. Decore con albahaca.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 393 calorías
  - Carbohidratos: 18 gramos
  - Proteína: 16 gramos
  - Grasas: 32 gramos
  - Sodio: 437 miligramos
  - Potasio: 83 miligramos
  - Azúcar añadido: 0 gramos
- 

## Piccata de pollo

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 40 minutos

## Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, machacadas finamente
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de harina
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal divididas (2 cucharadas para cocinar el pollo y 2 cucharadas para la salsa)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen

- ½ taza de caldo de pollo
- Jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de alcaparras, enjuagadas
- 2 cucharadas de perejil picado

## Instrucciones

1. Condimente las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Coloque la harina en un plato o en un recipiente poco profundo. Reboce ligeramente las pechugas de pollo condimentadas con la harina.
3. Agregue 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Agregue las pechugas de pollo a la sartén y cocínelas durante 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas. Con unas pinzas, pase las pechugas de pollo a un plato.
5. Añada el caldo, el jugo de limón y las alcaparras a la sartén y deje hervir a fuego medio. Vuelva a poner las pechugas de pollo en la sartén y cocínelas a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que estén bien cocidas. Pase las pechugas de pollo a un plato.
6. Revuelva 2 cucharadas de mantequilla en la salsa hasta que esté derretida. Vierta la salsa sobre las pechugas de pollo. Decore con perejil picado.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 pechuga de pollo con 2 cucharadas de salsa

- Calorías: 474 calorías
- Carbohidratos: 6 gramos
- Proteína: 55 gramos
- Grasas: 25 gramos
- Sodio: 290 miligramos
- Potasio: 486 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Menú vegetariano de inspiración italiana

Visite *Menú y recetas vegetarianas de inspiración italiana* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/italian-inspired-vegetarian-menu](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/italian-inspired-vegetarian-menu)) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capuchino</li> <li>• Biscotti de almendra</li> <li>• Yogur natural aromatizado con extracto de vainilla</li> <li>• Arándanos</li> </ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e fagioli (sopa de frijoles y pasta)</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de garbanzos de inspiración italiana *</li> <li>• Pasta primavera con verduras *</li> <li>• Higos frescos</li> </ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buñuelos de calabacín fritos</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de rúcula y tomates uva</li> <li>• Risotto cremoso con espárragos y guisantes</li> <li>• Champiñones portobello a la parrilla</li> <li>• Frutas mixtas</li> </ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruschetta (rebanadas gruesas de pan rústico tostado) con tomate y albahaca</li> </ul>

## Ensalada de garbanzos de inspiración italiana

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo total: 20 minutos

### Ingredientes

- 2 latas (14 onzas, casi 400 gramos) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- ¼ de taza de cebolla roja picada
- ½ libra (1 taza) de tomates uva, cortados por la mitad a lo largo
- ¼ de taza de aceitunas Kalamata picadas
- 2 cucharadas de perejil italiano picado

Para el aderezo:

- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 5 cucharadas de aceite de oliva extravirgen

## Instrucciones

1. Mezcle el vinagre de sidra de manzana, la sal y la pimienta en un bol grande. Añada lentamente el aceite de oliva y mezcle con un batidor o tenedor hasta que esté bien combinado para hacer un aderezo.
2. Agregue los garbanzos, la cebolla roja, los tomates y las aceitunas al bol con el aderezo. Mezcle bien con unas pinzas o una cuchara mezcladora. Añada el perejil picado.
3. Refrigere para enfriar antes de servir.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 196 calorías
- Carbohidratos: 26 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 8 gramos
- Sodio: 457 miligramos
- Potasio: 264 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

---

## Pasta primavera con verduras

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

## Ingredientes

- ½ libra (aproximadamente ½ caja) de ziti u otra pasta

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 2 zanahorias, cortadas en tiras finas
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas
- ½ pimiento rojo mediano, cortado en tiras
- ½ pimiento verde mediano, cortado en tiras
- 1 taza de cabezuelas de brócoli
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad a lo largo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de albahaca, cortada finamente

## Instrucciones

1. Cocine la pasta hasta que esté al dente, siguiendo las instrucciones del paquete. Reserve aproximadamente ¼ de taza de agua de la pasta. Escorra la pasta y resérvela.
2. Agregue el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande a fuego medio. Saltee hasta que el ajo esté ligeramente dorado.
3. Añada las verduras, la sal, la pimienta y el condimento italiano. Mezcle y siga cocinando, sin dejar de revolver, hasta que las verduras estén blandas o cocidas con la consistencia que le guste.
4. Agregue la pasta cocida a las verduras. Agregue el agua de la pasta según sea necesario para dar humedad. Añada el queso parmesano y la albahaca.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 265 calorías
- Carbohidratos: 24 gramos

- Proteína: 10 gramos
- Grasas: 16 gramos
- Sodio: 207 miligramos
- Potasio: 329 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

## Menú de inspiración coreana

Visite *Korean-Inspired Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/korean-inspired-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/korean-inspired-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korean street toast *</li> <li>• Asian pear</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Japchae (clear noodles with vegetables and beef) *</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duk mandoo gook (soup with rice cakes and pork dumplings)</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steamed red bean bun</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodungui gui (broiled mackerel)</li> <li>• Kimchi gook (soup with kimchi and tofu)</li> <li>• 1 cup of rice</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persimmon</li> </ul>

### Korean street toast

Makes 1 serving.

- Prep time: 15 minutes
- Cooking time: about 10 minutes
- Total time: 25 minutes

### Ingredients

- 2 eggs
- 1 cup shredded cabbage
- ¼ cup shredded or julienned (cut into long, small pieces about the size of

matchsticks) carrot

- ¼ small onion, sliced
- 1 tablespoon chopped scallion
- 3 to 4 teaspoons butter (1 teaspoon for cooking the egg and 2 to 3 teaspoons for spreading on the bread)
- 1 slice cheddar cheese
- 2 slices milk bread or white bread
- 1 slice ham (optional)
- Ketchup
- Honey mustard

## Instructions

1. Crack the eggs into a medium-sized bowl. Use a fork or whisk to mix them. Add the cabbage, carrots, onion, and scallions to the bowl and mix well. Set the bowl aside.
2. Melt 1 teaspoon of butter in a large skillet over medium heat. Using a spatula, spread the butter so it evenly coats the bottom of the skillet. Use more butter as needed to coat the skillet.
  1. If you're limiting fat, use a nonstick skillet and oil spray instead.
3. Pour the egg mixture into the skillet, spreading it out to cook evenly. Cook until the bottom side is lightly golden and not runny. With a spatula, fold the sides of the egg mixture into a square about the size of the bread.
4. Flip the egg mixture and cook the other side until it's cooked through. Add cheese to the top. Turn off the heat.
5. Lightly toast 2 slices of bread. Spread some butter on one side of each toast.
6. Place the cooked egg mixture, ham (optional), and cheese on top of one of the buttered toasts. Top with ketchup and honey mustard and place the second buttered toast on top, butter side down.

## Nutrition information

Serving size: 1 sandwich

- Calories: 642 calories
- Carbohydrates: 54 grams

- Protein: 26 grams
  - Fat: 36 grams
  - Sodium: 767 milligrams
  - Potassium: 274 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Japchae (clear noodles with vegetables and beef)

Makes 4 servings.

- Prep time: 15 minutes
- Cooking time: about 20 minutes
- Total time: 35 minutes

### Ingredients

- 3 ounces (¼ of a 10.5-ounce pack) Korean vermicelli (sweet potato noodles)
- 3 tablespoons canola oil
- 1 large onion, thinly sliced
- ½ pound flank steak, thinly sliced into 3-inch strips
- 1 carrot (about 1 cup after cutting), julienned (cut into even strips, about the size of matchsticks) in 3-inch pieces
- 1 green bell pepper (about 1 cup after cutting), seeded and julienned in 3-inch pieces
- 3 scallions, green part only, cut diagonally into 3-inch pieces
- 1 cup spinach
- Salt and pepper to taste
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil

### Instructions

1. Add 4 cups of water to a saucepan or pot. Bring the water to a boil over medium-

high heat.

2. Once the water is boiling, add the vermicelli and cook until the noodles are translucent (look almost see-through) and firm, about 3 minutes. Drain the noodles and rinse them under cold water. Set them aside.
3. Heat the oil in a large skillet. Cook the sliced onions over medium-high heat for 2 minutes. Add the beef, salt, and pepper and stir fry for 1 to 2 minutes. Add the carrots, pepper, scallions, and spinach and stir fry until it's cooked through.
4. Add the soy sauce, sugar, and sesame oil. Stir and toss the mixture. Add the vermicelli and mix well. Serve warm.

## Nutrition information

Serving size: 1½ cups

- Calories: 435 calories
- Carbohydrates: 28 grams
- Protein: 33 grams
- Fat: 21 grams
- Sodium: 342 milligrams
- Potassium: 834 milligrams
- Added sugar: 0 grams

## Menú vegetariano de inspiración coreana

Visite *Korean-Inspired Vegetarian Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beansprout soup with tofu</li><li>• Rice</li><li>• Fresh orange</li></ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pajeon (scallion pancake) *</li></ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bibimguksu (spicy mixed noodles) *</li></ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steamed kimchi mandoo</li></ul>

Dinner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bibimbap (rice topped with a variety of cooked vegetables and seasoned red pepper paste)</li><li>• Chamoe (Korean melon)</li></ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"><li>• Goguma (baked Korean sweet potato)</li></ul>

## Pajeon (scallion pancake)

Makes 4 servings.

- Prep time: 10 minutes
- Cooking time: about 10 minutes
- Total time: 20 minutes

### Ingredients

- $\frac{3}{4}$  cup all-purpose flour
- $\frac{1}{4}$  cup rice flour
- $\frac{3}{4}$  cup cold water
- 5 green onions (green part), cut diagonally into about 2-inch pieces
- $\frac{1}{2}$  onion, thinly sliced
- Vegetable oil for frying

### Instructions

1. Add the all-purpose flour and rice flour to a large bowl. Use a fork to mix them together. While you're mixing, slowly add the cold water to the bowl. The batter should have a thin, pancake-batter-consistency. If you prefer a thinner batter, you can add more water little by little to adjust the consistency.
2. Add the green onions and onions to the batter. Mix well.
3. Add about 2 to 3 teaspoons of oil (enough to coat the bottom) to a large skillet. Heat the skillet over medium-high heat.
4. Add  $\frac{1}{2}$  cup of the batter to the pan and evenly spread it into a flat circle. Cook the batter until it's until golden brown on one side, about 3 minutes. Flip the pancake and cook the other side until it's golden brown. Move the pancake to a plate to serve.
5. Repeat the process with the rest of the batter. Add more vegetable oil to the pan as needed to keep the batter from sticking to the bottom. Adjust the heat as needed to keep the batter from burning.

## Nutrition information

Serving size: 1 pancake

- Calories: 446 calories
  - Carbohydrates: 56 grams
  - Protein: 6 grams
  - Fat: 22 grams
  - Sodium: 10 milligrams
  - Potassium: 168 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Bibimguksu (spicy mixed noodles)

Makes 1 serving.

- Prep time: 10 minutes
- Cooking time: 10 minutes
- Total time: 20 minutes

## Ingredients

- ½ cup chopped kimchi
- ¼ cup kimchi brine
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons gochujang
- 2 teaspoons sesame oil
- 4 cups water
- 1 bundle somyeon (thin wheat noodles)
- 1 small cucumber, cut into thin strips
- 2 teaspoons toasted sesame seeds, crushed
- 1 hard-boiled egg, cut in half

## Instructions

1. Add the kimchi, kimchi brine, garlic, gochujang, and sesame oil to a bowl. Mix well.
2. Add 4 cups of water to a 1-quart saucepan or pot. Bring the water to a boil. Add the noodles and cook for 3 minutes. Drain the noodles and rinse them well in cold water.
3. Add the noodles to the kimchi mixture and mix well. Garnish with cucumbers, crushed sesame seeds, and a hard-boiled egg cut in half.

## Nutrition information

Serving size: 1 cup

- Calories: 661 calories
- Carbohydrates: 106 grams
- Protein: 21 grams
- Fat: 20 grams
- Sodium: 3,295 milligrams
- Potassium: 765 milligrams
- Added sugar: 0 grams

## Menú de inspiración latina

Visite *Latin-Inspired Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oatmeal made with milk and cinnamon</li> <li>• Boiled egg</li> <li>• Toast with butter</li> <li>• Apple wedges</li> <li>• Black tea or coffee</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranth cheese grits *</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuna salsa wraps *</li> <li>• Black bean soup *</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange banana yogurt smoothie</li> </ul>

Dinner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con pollo (rice with chicken) *</li><li>• Steamed carrots, broccoli, and cauliflower</li><li>• Butter</li></ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chocolate double milk</li><li>• Vanilla wafers</li></ul>

## Amaranth cheese grits

Adapted from [organicgrains.com](http://organicgrains.com)

Makes 4 servings.

- Prep time: 5 minutes
- Cooking time: 20 minutes
- Total time: 25 minutes

### Ingredients

- 3 cups water
- Salt to taste
- 1 cup whole grain amaranth
- 1 cup shredded sharp cheddar cheese
- 3 tablespoons cream cheese

### Instructions

1. Add the water and salt to a large pot over high heat. Bring the water to a boil.
2. Add the amaranth to the pot and reduce the heat to low. Cover the pot and let the mixture simmer until the water is absorbed, about 20 minutes.
3. Turn off the heat. Add the cheddar cheese and cream cheese. Mix until the cheese is completely melted.
4. Serve.

### Nutrition information

Serving size:  $\frac{3}{4}$  cup

- Calories: 274 calories
- Carbohydrates: 28 grams

- Protein: 11 grams
  - Fat: 13 grams
  - Sodium: 175 milligrams
  - Potassium: 29 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Tuna salsa wraps

Makes 2 servings.

- Prep time: 15 minutes
- Total time: 15 minutes

### Ingredients

- 2 (6 ounce) cans light tuna canned in oil
- 1 tomato, chopped
- ¼ cup chopped cilantro
- ½ cup chopped red onion
- 2 tablespoons olive oil
- Zest and juice of 1 lime
- 2 teaspoons sweetener, such as agave, brown sugar, or honey
- Salt and pepper to taste
- 4 (6 inch) tortillas or 2 (12 inch) tortillas
- 1 cup shredded lettuce
- ¼ cup shredded cheese

### Instructions

1. Open and drain the tuna cans. Place the tuna in a medium sized bowl and shred it with a fork.
2. Add the tomatoes, cilantro, red onion, olive oil, lime, honey, salt, and pepper to the bowl. Mix well.

3. Build the wraps by placing some of the tuna mixture on each tortilla and topping with shredded lettuce and cheese. Fold the tortilla on one side and roll to close the wrap.
4. Serve.

## Nutrition information

Serving size: 1 (12-inch) wrap or 2 (6-inch) wraps

- Calories: 734 calories
  - Carbohydrates: 31 grams
  - Protein: 59 grams
  - Fat: 41 grams
  - Sodium: 1,174 milligrams
  - Potassium: 838 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Black bean soup

Makes 6 servings.

- Prep time: 10 minutes
- Cooking time: 25 minutes
- Total time: 35 minutes

## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 large yellow onion, chopped
- 1 large carrot, peeled and chopped
- 1 celery rib, chopped
- 1 red bell pepper, chopped
- 4 garlic cloves, peeled and minced
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon dry oregano

- 1 bay leaf
- 2 (29 ounce) cans black beans, drained and rinsed
- 4 cups (32 ounces) vegetable broth
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ cup chopped cilantro to serve

Optional toppings:

- 1 Hass avocado, chopped
- ½ cup sour cream
- ½ cup shredded cheese
- ½ cup tortilla chips
- ¼ cup chopped cilantro

## Instructions

1. Add the olive oil, chopped vegetables, garlic, cumin, oregano, and bay leaf to a large pot over medium heat. Stir and sauté for about 5 minutes.
2. Add the beans to the pot and mix well.
3. Add the broth to the pot and bring the mixture to a boil. Once it's boiling, cover and lower the heat. Let the soup simmer for about 25 minutes.
4. For a creamy consistency, mash some of the beans and stir to mix. You can also blend 2 to 3 cups of the soup, add it back to the pot, stir, and serve.
5. Add the lime juice and cilantro. Mix and serve with your favorite toppings.

## Nutrition information

Serving size: 1½ cups with toppings

- Calories: 318 calories
- Carbohydrates: 44 grams
- Protein: 14 grams
- Fat: 11 grams
- Sodium: 1,100 milligrams
- Potassium: 924 milligrams

- Added sugar: 0 grams
- 

## Arroz con pollo (rice with chicken)

Makes 4 servings

- Prep time: 20 minutes
- Cooking time: 20 minutes
- Total time: 40 minutes

### Ingredients

For the chicken:

- 1 pound boneless skinless chicken thighs
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- Salt and ground black pepper to taste
- ¼ cup chicken broth

For the rice:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 small yellow onion, chopped
- ½ green bell pepper, chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 5 to 6 sprigs of cilantro, chopped
- 1 teaspoon dry oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon turmeric powder
- 1 (8 ounce) can no salt added tomato sauce
- 1 cup long grain rice

- 1½ cups water
- ½ cup pitted olives (optional)

## Instructions

1. Cut the chicken thighs into 1 inch chunks. Place them in a bowl.
2. Season the thighs with the garlic powder, onion powder, vinegar, and salt and ground black pepper.
3. Mix well and cover the bowl. Let it rest for at least 15 minutes or refrigerate and marinate it overnight.
4. Add the chicken cubes to a large pot over medium-high heat. Sear for 1 to 2 minutes.
5. Stir and add the chicken broth. Mix and cover. Reduce the heat and simmer over low heat for 15 minutes.
6. Take the cooked chicken out of the pot. Set it aside.
7. Add the olive oil, onion, bell pepper, garlic, cilantro, oregano, cumin, salt, and turmeric to the same pot. Sauté for 5 minutes over medium heat.
8. Add the tomato sauce and rice and mix well. Add water, stir, and add cooked chicken and olives. Cover and cook on low heat until the water is absorbed, about 20 to 25 minutes.
9. Stir and serve with chopped cilantro on top.

## Nutrition information

Serving size: 1½ cups

- Calories: 525 calories
  - Carbohydrates: 49 grams
  - Protein: 33 grams
  - Fat: 23 grams
  - Sodium: 686 milligrams
  - Potassium: 414 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
-

# Menú vegetariano y sin lácteos de inspiración latina

Visite *Menú y recetas vegetarianos y sin lácteos de inspiración latina*

([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/latin-inspired-vegetarian-dairy-free-menu-recipes](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/latin-inspired-vegetarian-dairy-free-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

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

## 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

## Menú de inspiración rusa

Visite *Russian-Inspired Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berry ricotta blini (buckwheat pancakes) with berry compote *</li><li>• Berry compote</li><li>• Hardboiled egg</li><li>• Tea</li></ul>

Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvorog</li> <li>• Banana</li> <li>• Mixed nuts</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okroshka (cold soup)</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierogi</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beef stroganoff *</li> <li>• Rye bread or noodles</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastila</li> <li>• Tea</li> </ul>

## Berry ricotta blini (buckwheat pancakes) with berry compote

Adapted from [www.christinebailey.co.uk](http://www.christinebailey.co.uk)

Makes 4 servings.

- Prep time: 15 minutes
- Cook time: 5 minutes
- Total time: 20 minutes

### Ingredients

For the berry compote:

- 1 cup frozen mixed berries
- 2 tablespoons sugar
- 1 teaspoon lemon zest
- 2 teaspoons lemon juice

For the blinis:

- 1 cup all-purpose flour
- $\frac{2}{3}$  cup buckwheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 2 large eggs, egg yolk separated from the egg white
- $\frac{2}{3}$  cup milk or non-dairy milk
- $\frac{3}{4}$  cup ricotta cheese

- Butter or oil for cooking (about 1 tablespoon, or more as needed)

To serve:

- 1 cup plain yogurt
- ¼ cup pistachios, chopped (optional)

## Instructions

To make the berry compote:

1. Add the frozen berries, sugar, lemon zest, and lemon juice to a small saucepan over medium heat. Let it simmer for 10 to 15 minutes while you make the blinis.

To make the blinis:

2. Add the all-purpose flour, buckwheat flour, and baking powder to a large bowl. Mix them together well with a whisk or fork.
3. Make a well (an indent) in the center of the flour mixture. Add the egg yolks to the well. Start mixing and slowly add the milk. Add the ricotta cheese and mix well.
4. Add the egg whites to a separate bowl. Whisk them until they make a foam that forms a stiff peak as you pull the whisk away from it.
5. Add a spoonful of the egg whites to the ricotta cheese mixture. Gently mix to loosen the batter. Add the rest of the egg whites and mix gently until the batter is smooth and has no lumps.
6. Heat the oil or butter in a large skillet or griddle over medium-high heat. Drop rounded tablespoons of the batter into the pan. Cook until the top is bubbly, about 1 to 2 minutes. Using a small spatula, flip and cook for another minute.
7. Move the blinis from the pan to a plate. Let them cool before serving. Repeat until the batter is finished.
8. Serve with berry compote, yogurt, and chopped pistachios on top.

## Nutrition information

1 serving: 3 blinis and 2 tablespoons of berry compote

- Calories: 390
- Carbohydrates: 51 grams
- Protein: 14 grams

- Fat: 14 grams
  - Sodium: 385 milligrams
  - Potassium: 405 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Beef stroganoff

Adapted from [www.vikalinka.com](http://www.vikalinka.com)

Makes 4 servings.

- Prep time: 10 minutes
- Cook time: 20 minutes
- Total time: 30 minutes

## Ingredients

- 1 pound sirloin steak, cut into thin strips
- Salt and pepper
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon butter
- 1 onion, thinly sliced
- ½ pound cremini mushrooms or chestnut mushrooms, sliced
- ¼ cup brandy or apple juice
- ½ cup beef broth
- 1 bay leaf
- 1 teaspoon whole grain mustard
- 1 cup sour cream
- 3 to 4 sprigs of flat-leaf parsley, chopped

## Instructions

1. Season the beef with salt and pepper.
2. Add the olive oil to a large heavy skillet over medium-high heat. Sear the steak strips

in the skillet for 1 to 2 minutes on each side. Move the seared steak from the pan to a plate. Let it rest while you make the sauce.

3. Add the butter to the same skillet over medium-high heat and let it melt for a few seconds. Add the onions and mushrooms, mix, and let them cook, stirring occasionally, until they're golden brown (about 5 to 8 minutes).
4. Add the brandy or apple juice to the skillet. Mix, and let it cook, stirring occasionally, until liquid starts evaporating (about 3 to 4 minutes).
5. Add the beef broth, bay leaf, mustard, and sour cream. Mix well. Add the cooked steak and mix well. Lower the heat to medium-low and cook for another 5 minutes.
6. Serve with chopped parsley on top.

## Nutrition information

Serving size: 1 cup

- Calories: 453 calories
- Carbohydrates: 7 grams
- Protein: 26 grams
- Fat: 32 grams
- Sodium: 113 milligrams
- Potassium: 684 milligrams
- Added sugar: 0 grams

## Menú vegetariano de inspiración rusa

Visite *Russian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apple cinnamon kasha (cooked buckwheat)</li><li>• Coffee</li></ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"><li>• Walnut raisin sukhariki (biscotti)</li></ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Borscht *</li><li>• Bread roll</li></ul>

Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabbage roll</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mushroom kotleti *</li> <li>• Mashed potatoes</li> <li>• Pickled vegetables</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oven baked apples</li> <li>• Sweetened sour cream</li> </ul>

## Borscht

Adapted from [www.serious-eats.com](http://www.serious-eats.com).

Makes 9 servings.

- Prep time: 35 minutes
- Cook time: 20 minutes
- Total time: 55 minutes

## Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 2 medium carrots, grated
- 2 medium red beets, grated
- Salt and pepper to taste
- 2 potatoes, cut into ½ inch pieces
- 2 garlic cloves, minced
- 2 bay leaves
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 cups chopped cabbage
- 8 cups (64 ounces) low-sodium vegetable broth
- ¼ cup chopped fresh dill

To serve:

- Vegan or regular sour cream or plain yogurt

- Rye bread

## Instructions

1. Add the olive oil, onion, carrots, beets, and a pinch of salt and pepper to a large pot over medium heat. Sauté for about 5 minutes, stirring often, until the onions look soft.
2. Add the potatoes, garlic, bay leaves, and tomato paste to the pot. Mix well. Sauté for another 1 minute.
3. Add the lemon juice and cabbage to the pot. Mix well. Add the vegetable broth and dill and bring the soup to a rolling boil (large steady bubbles across the surface), then immediately lower the heat to maintain a gentle simmer.
4. Cover the pot and let the soup simmer for 5 to 10 minutes.
5. Turn off the heat. Let the soup rest for 15 minutes with the lid on before serving. Serve hot topped with a dollop of sour cream or yogurt, with rye bread on the side.

## Nutrition information

Serving size: 1½ cups

- Calories: 287 calories
  - Carbohydrates: 49 grams
  - Protein: 7 grams
  - Fat: 8 grams
  - Sodium: 750 milligrams
  - Potassium: 915 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Mushroom kotleti

Adapted from [www.theiranianvegan.com](http://www.theiranianvegan.com)

Makes 6 servings.

- Prep time: 20 minutes
- Cook time: 30 minutes

- Total time: 50 minutes

You will need cheesecloth and a food processor or blender for this recipe.

## Ingredients

- 1 cup dry buckwheat
- 1 whole large onion
- 2 whole medium-sized potatoes
- 1½ cups cremini or other mushrooms
- 1 cup whole walnuts
- 1 tablespoon turmeric
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- 5 tablespoons chickpea flour
- 2 tablespoons coconut oil

To serve:

- ½ cup chopped fresh herbs (such as parsley)
- 1 cup pickled cucumbers
- 1 tomato, sliced
- 6 slices of your favorite bread, warmed

## Instructions

1. Add the buckwheat, 2 cups of water, and a pinch of salt to a 1-quart saucepan. Mix well. Bring the mixture to a boil, then lower the heat to medium-low. Cover the saucepan and let the mixture cook until it's soft, about 15 to 20 minutes.
2. While the buckwheat is cooking:
  - Grate the onion. Place the grated onion over a piece of cheesecloth, close it, and squeeze out all the liquid. Set the grated onion aside.
  - Do the same with the potatoes. Grate them, squeeze out extra liquid, and set them aside.

3. Add the mushrooms, walnuts, half of the grated onion, half of the grated potato, and half of the cooked buckwheat to the bowl of a food processor. Blend until smooth.
4. Add the blended mixture to a large bowl along with the rest of the cooked buckwheat, the rest of the grated onion and potato, and the turmeric, paprika, salt, and pepper.
5. Knead the mixture with your hands. Add the chickpea flour and keep kneading. If the mixture is too soft, add another tablespoon of chickpea flour.
6. Make flat, oval patties by rolling a ball between both hands and flattening in the middle.
7. Add 1 to 2 teaspoons of coconut oil to a large skillet over medium-high heat. Working in batches, pan fry the patties until they're golden brown, about 2 to 3 minutes on each side.
8. Serve with fresh herbs, pickled cucumber, sliced tomatoes, and warm bread.

## Nutrition information

Serving size: 3 koletis with toppings and 1 slice of bread

- Calories: 445 calories
- Carbohydrates: 59 grams
- Protein: 12 grams
- Fat: 20 grams
- Sodium: 136 milligrams
- Potassium: 755 milligrams
- Added sugar: 0 grams

## Menú inspirado en el sudeste asiático

Visite *Southeast Asian-Inspired Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-menu-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-menu-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aloo paratha (potato pancakes) with Greek yogurt *</li> <li>• Masala chai</li> </ul>

Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango lassi made with Greek yogurt</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bombay sandwich with cheese and sprouts</li> <li>• Seasoned roasted chickpeas</li> <li>• Fruit</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneer tikka kebabs</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter chicken (chicken makhani) *</li> <li>• Rice</li> <li>• Roti or naan</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kheer (rice pudding)</li> </ul>

## Aloo paratha (potato pancakes) with Greek yogurt

Adapted from [www.hebbarskitchen.com](http://www.hebbarskitchen.com)

Makes 8 servings.

- Prep time: 10 minutes
- Total time: 40 minutes

### Ingredients

For the dough:

- 2 cups all-purpose flour, plus extra for dusting
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons oil, plus extra for roasting
- Water for kneading

For the filling:

- 3 potatoes, peeled, boiled, and mashed
- 1 teaspoon ginger paste
- 2 chilis, finely chopped
- ½ teaspoon coriander seeds
- ¼ teaspoon ajwain (carom) seeds
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon cumin powder

- ½ teaspoon garam masala
- ¾ teaspoon aamchur (or 1 teaspoon lemon zest)
- ½ teaspoon salt

For serving:

- 1 cup plain yogurt
- ½ cup chutney

## Instructions

To make the dough:

1. Add the flour and salt to a large mixing bowl. Mix well with a fork or whisk.
2. Add about ¼ cup water to the bowl and start mixing it with your clean hands. Keep adding water little by little until you can start kneading the dough.
3. Add 2 tablespoons of vegetable oil and keep kneading until the dough is soft and smooth.
4. Form the dough into a ball and brush a bit of oil all over the top. Let the dough rest for 20 minutes.

To make the filling:

1. Add the potatoes, ginger paste, chilis, coriander seeds, ajwain (carom) seeds, chili powder, cumin powder, garam masala, aamchur, and salt to a large mixing bowl. Mix well.

To make the aloo paratha:

1. Sprinkle some flour on a clean, dry surface safe for kneading. Place the dough on the surface and knead it slightly.
2. Take a handful of dough and make a ball. Divide the dough until you have 8 equal balls.
3. Take the filling and make 8 equal balls. Have them ready to assemble the paratha.
4. Take a dough ball and roll it flat to about 4 inches across. Add flour as needed to keep it from sticking.
5. Place a ball of filling in the center of the flattened dough. Wrap the dough around the filling, stretching the dough until it completely covers the filling. Press the

leftover dough with your hand and take off the excess.

6. Roll the filled dough flat until it's about 5 to 6 inches across. Add flour as needed to keep it from sticking. Repeat until you have 8 aloo parathas.
7. Add 1 to 2 teaspoons of ghee or oil to a griddle or large skillet over high heat. Place an aloo paratha on the hot pan and let it cook until the dough makes a bubble, about 2 to 3 minutes. Place a spatula over it to flatten it.
8. Add another 1 to 2 teaspoons of ghee or oil over the aloo paratha, then flip it over. Cook until you see golden to light brown spots on the aloo paratha, another 2 to 3 minutes. Take it off the griddle or skillet and place it on a plate.
9. Repeat these steps, stacking the aloo parathas on the same plate so they stay soft before serving. Serve with yogurt, chutney, or both.

## Nutrition information

Serving size: 1 parantha

- Calories: 285 calories
  - Carbohydrates: 54 grams
  - Protein: 7 grams
  - Fat: 4 grams
  - Sodium: 243 milligrams
  - Potassium: 474 milligrams
  - Added sugar: 7 grams
- 

## Butter chicken (chicken makhani)

Adapted from [www.indianhealthyrecipes.com](http://www.indianhealthyrecipes.com)

Makes 4 servings.

- Prep time: 15 minutes
- Cooking time: 30 minutes
- Total time: 45 minutes
- Marinating time: 12 hours

## Ingredients

- 1 pound boneless skinless chicken breast, cut into 1 inch cubes
- ½ to ¾ teaspoon Kashmiri chili powder or paprika
- ¼ teaspoon salt
- 1 tablespoon lemon juice

For the marinade:

- ⅓ cup Greek yogurt
- ¾ tablespoon ginger garlic paste
- ⅛ teaspoon turmeric
- ¾ teaspoon garam masala
- ½ teaspoon cumin powder
- 1 teaspoon coriander powder
- 1 teaspoon kasuri methi (dried fenugreek leaves)
- 1 tablespoon canola oil

For the sauce:

- 20 cashews
- ½ cup water
- 1 (28 ounce) can crushed tomatoes
- 2 to 3 tablespoons of butter or ghee, divided
- 2 inches cinnamon stick
- 2 to 3 green cardamon pods
- 2 to 4 cloves
- ¾ tablespoon ginger garlic paste
- 1 to 2 green chiles
- 1 teaspoon Kashmiri chili powder
- 1 teaspoon garam masala
- 1 teaspoon coriander powder
- ½ teaspoon cumin powder

For cooking the chicken:

- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- ½ teaspoon kasuri methi (dried fenugreek leaves)
- ¼ cup water
- ⅓ cup heavy cream
- 2 tablespoons chopped cilantro leaves

## Instructions

To marinate the chicken:

1. Add the chicken pieces to a large mixing bowl. Season with Kashmiri chili powder or paprika, salt, and lemon juice. Mix well with clean hands or tongs. Cover the bowl and place it in the refrigerator to rest for 20 minutes. After 20 minutes, take the bowl out of the refrigerator and uncover it.
2. Add all the ingredients for the marinade to a separate mixing bowl and mix well.
3. Pour the marinade over the chicken. Cover the bowl again and place it in the refrigerator to marinate for 12 hours or overnight.

To make the sauce:

1. Puree the cashews and water in a blender or food processor until smooth. Add the crushed tomatoes and blend until well combined, then set the puree aside.
2. Add 1 to 1½ tablespoons of butter or ghee, cinnamon, cardamom, and cloves to a large sauté pan or saucepan over medium heat. Let them sizzle for 1 minute, then lower the heat.
3. Add the ginger garlic paste and green chiles to the pan. Cook on low heat until soft, about 2 minutes. Turn off the heat.
4. Add the Kashmiri chili powder, garam masala, coriander, and cumin to the pan and stir. Place a strainer over the pan and pour in the cashew and tomato puree. Use a sturdy spoon to help the puree pass through the strainer.
5. Once the puree is strained over the pan, mix it well and partially cover the pan. Bring the sauce to a boil on medium high heat, about 5 minutes. Lower the heat and let the sauce simmer until it thickens, about another 5 to 10 minutes.

6. While the sauce simmers, cook the chicken.

To cook the chicken:

1. Add the rest of the butter or ghee to a large skillet over medium heat. Place the marinated chicken in the skillet, making sure the butter or ghee covers it evenly. Let the chicken cook for 3 to 4 minutes on each side.
2. Move the chicken into the sauce. If you want the sauce to be thinner, add about ¼ cup of water. You can gradually add more water to adjust the sauce to the thickness you like. Cover the pan and let it simmer for 5 to 7 minutes.
3. Add the salt, sugar, and kasuri methi (fenugreek). Taste and adjust the seasoning as needed.
4. Stir in the heavy cream and garnish with fresh cilantro. Serve with rice or naan.

## Nutrition information

Serving size: ¾ cup

- Calories: 484
- Carbohydrates: 18 grams
- Protein: 42 grams
- Fat: 28 grams
- Sodium: 562 milligrams
- Potassium: 891 milligrams
- Added sugar: 0 grams

## Menú vegetariano inspirado en el sudeste asiático

Visite *Southeast Asian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes)) para ver solo este menú y las recetas.

Meal	Menu
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masala seasoned hardboiled eggs with avocado and toast</li><li>• Masala chai</li></ul>

Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango Lassi made with Greek yogurt</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bombay sandwich with cheese and sprouts</li> <li>• Seasoned roasted chickpeas</li> <li>• Fruit</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneer tikka kebabs *</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotis or naan</li> <li>• Mong dal *</li> <li>• Vegetable subzi</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kheer (rice pudding)</li> </ul>

## Paneer tikka kebabs

Adapted from [www.cookwithmanali.com](http://www.cookwithmanali.com)

Makes: 5 kebabs

- Prep time: 15 minutes
- Cook time: 20 minutes
- Total time: 35 minutes
- Marinating time: 1 hour

### Ingredients

- $\frac{3}{4}$  cup plain Greek yogurt
- 1 tablespoon ginger garlic paste
- 2 tablespoons oil of choice
- 2 teaspoons coriander powder
- 1 teaspoon chaat masala
- 1 teaspoon Kashmiri chili powder
- $\frac{3}{4}$  teaspoon garam masala
- $\frac{1}{4}$  teaspoon chili powder
- 1 teaspoon crushed kasuri methi (dried fenugreek leaves)
- $\frac{1}{4}$  teaspoon salt
- Juice of 1 lemon
- 2 tablespoons chopped cilantro

- 2 tablespoons chopped mint
- 2 heaping cups paneer, cut into cubes
- 1 large onion, cut into 1 inch cubes
- 1 large bell pepper, cut in to 1 inch pieces
- 5 oven-safe kebab skewers (can use metal or bamboo skewers)
- Canola oil spray

To serve:

- Lemon wedges
- Chaat masala
- Cilantro mint chutney
- Onion slices

## Instructions

1. Add the Greek yogurt to a large mixing bowl. Mix it with a whisk or fork until it's smooth.
2. Add the ginger garlic paste, oil, coriander, chaat masala, Kashmiri chili powder, garam masala, chili powder, kasuri methi (fenugreek), salt, lemon juice, cilantro, and mint to the mixing bowl. Mix well to make a marinade.
3. Add the paneer, onion, and bell pepper cubes to the bowl. Mix to make sure they're well-coated with the marinade. Cover and place in the refrigerator. Let the cubes marinate for at least 1 hour or overnight.

To make the kebabs:

1. Preheat the oven to 450 °F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Put the paneer, onion, and pepper cubes on a skewer until the skewer is filled. Alternate the ingredients to make a kebab. Leave at least 2 to 3 inches of space at the end of the skewer. Keep doing this until you have 5 kebabs.
3. Arrange the kebabs on the prepared baking sheet and spray them with oil spray. Place the baking sheet in the middle rack of the oven and bake the kebabs at 450 °F for 10 minutes.
4. Switch the oven to broil. Keep cooking the kebabs on the middle rack until the paneer pieces are golden brown, about 2 to 3 minutes.

To serve:

1. Squeeze lemon juice over the kebabs. Sprinkle the kebabs with chaat masala and serve with cilantro mint chutney.

## Nutrition information

Serving size: 1 kebab

- Calories: 261 calories
  - Carbohydrates: 10 grams
  - Protein: 14 grams
  - Fat: 20 grams
  - Sodium: 66 milligrams
  - Potassium: 139 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
- 

## Moong dal

Adapted from [www.indianhealthyrecipes.com](http://www.indianhealthyrecipes.com)

Makes about 2½ servings.

- Prep time: 2 minutes
- Cook time: 28 minutes
- Total time: 30 minutes

## Ingredients

- 1 cup moong dal (yellow mung lentils)
- 2 tablespoons oil or ghee
- 1 medium onion, chopped
- 1 medium tomato, chopped
- 1 teaspoon cumin seeds
- 4 to 5 curry leaves or 1 bay leaf

- ¼ teaspoon turmeric
- ½ teaspoon Kashmiri chili powder
- 1 teaspoon gram masala
- 2 teaspoons kasuri methi (dried fenugreek leaves)
- 3 cups water

To temper:

- 1 tablespoon oil or ghee
- 4 to 6 garlic cloves, crushed
- 2 dried red chilis
- ½ teaspoon mustard seeds
- 1 teaspoon cumin seeds
- 6 to 8 curry leaves (optional)
- ¼ teaspoon hing (asafoetida, optional)
- ½ teaspoon red chili powder

For serving:

- Lemon wedges

Tempering is a traditional Indian cooking technique to make spices more flavorful and infuse their flavor into the oil or ghee they're tempered in.

## Instructions

To make moong dal, you need to use a whistling pressure cooker or electric pressure cooker (such as an Instant Pot®).

1. Add the dal to a bowl. Rinse and drain the water. Repeat a few times until the water runs clear. Leave the dal in the bowl with water to soak while you prepare the rest of the ingredients.
2. Add oil or ghee to a pressure cooker on sauté mode over medium high heat. Then, add the onion, tomatoes, and cumin seeds and sauté for about 1 minute.
3. Add the curry leaves or bay leaf, turmeric, Kashmiri chili powder, garam masala, and kasuri methi (fenugreek). Sauté for another 2 to 3 minutes.

4. Add the washed dal to the pot. Mix well and cover.
5. If you're using a whistling pressure cooker, cook for 4 to 5 whistles on medium heat.
6. If you're using an electric pressure cooker, position the steam release vent to seal and pressure cook for 10 minutes. When the pressure drops, open the lid and mix well. If you want a thinner consistency, add  $\frac{1}{4}$  cup of boiling water and mix well. Add more water as needed to adjust the thickness as you like.

To temper the spices:

1. Add the oil or ghee to a skillet over medium heat. Add the garlic and sauté for about 1 minute.
2. Add the chilies, mustard seeds, and cumin seeds. When the seeds splutter, add the curry leaves, hing, and red chili powder. Turn off the heat and mix well.

To serve:

1. Remove the tempered spices from the heat and pour them over the cooked dal. Gently stir and serve with lemon wedges.

## Nutrition information

Serving size:  $1\frac{1}{2}$  cups

- Calories: 423
  - Carbohydrates: 10 grams
  - Protein: 21 grams
  - Fat: 9 grams
  - Sodium: 20 milligrams
  - Potassium: 155 milligrams
  - Added sugar: 0 grams
-

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.

---

Sample Menus and Recipes From Around the World - 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