Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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).

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-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) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Crema de desayuno de mijo con banana * • Huevo hervido • Café o té negro
Refrigerio	• Batido de naranja, banana y yogur *
Almuerzo	• Tilapia con costra de hierbas * • Ensalada de aguacate y corazones de palmito *
Refrigerio	• Tostada con hummus de harissa
Cena	• Pollo Yassa * • Arroz amarillo • Col berza en estofado
Refrigerio	• Natillas de vainilla • Mango fresco

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 métalo 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) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú

Desayuno	• Quinoa para el desayuno * • Café o té negro
Refrigerio	• Bocaditos de teff y cacao
Almuerzo	• Estofado de frijoles negros • Arroz integral • Aguacate en rebanadas
Refrigerio	• Batido verde de piña colada *
Cena	• Sopa africana de cacahuates con verduras * • Ñame machacado *
Refrigerio	• Trozos de mango y papaya frescos

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. Sírvalo 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 cacahuate
- 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 cacahuate. 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 muévalo 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 *Menú y recetas de inspiración china* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-menu) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Congee de pollo molido (jook) *
Refrigerio	• Frutas • Leche descremada o leche de soya
Almuerzo	• Huevos revueltos estilo chino con tomate * • Choy sum • Arroz blanco
Refrigerio	• Panecillo de cerdo asado
Cena	• Pollo estofado con champiñones y castañas • Repollo chino salteado con camarones secos * • Arroz blanco
Refrigerio	• Mix de frutos secos • Frutas

Congee de pollo molido (jook)

Adaptado de www.madewithlau.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de marinado: 30 minutos
- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 1 hora y 20 minutos

Ingredientes

- 1 taza de arroz jazmín o arroz de grano largo
- 9 tazas de agua
- 12 onzas (unos 340 gramos) de pechuga o muslos de pollo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, cortado en tiras finas
- Sal

Para marinar:

- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de canola

Para decorar:

- De 2 a 3 cebolletas picadas

Instrucciones

1. Lave el arroz con agua en un tazón y escúrralo. Repita 3 veces o hasta que el agua salga clara.
2. Llene una olla grande con 9 tazas de agua y deje que hierva a fuego alto.
3. Mezcle la maicena, la salsa de ostras, el agua y el aceite de oliva en un tazón para hacer una marinada. Agregue el pollo picado y mezcle bien. Cubra el tazón con papel film y colóquelo en el refrigerador. Deje marinar al menos 30 minutos en el refrigerador.
4. Una vez que el agua hierva, agregue el arroz. Cubra la olla con una tapa.
5. Una vez que el agua vuelva a hervir, retire la tapa y mezcle el arroz con un batidor durante unos 30 segundos.
6. Cubra la olla con la tapa, y deje un poco de espacio para evitar que el congee se desborde. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.
7. Después de 30 minutos, mezcle el congee con un batidor durante 2 a 3 minutos para deshacer el arroz en trozos pequeños y esponjosos.
8. Suba el fuego a alto. Agregue el pollo picado a la olla

lentamente, deshágalo con el batidor y asegúrese de que el congee cubra el pollo.

9. Cuando el congee vuelva a hervir, reduzca el fuego a medio y cocine durante otros 5 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
0. Agregue las tiras de jengibre y sal al gusto. Retire la olla del fuego.
11. Decore con cebolletas picadas.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 427 calorías
- Carbohidratos: 38 gramos
- Proteína: 23 gramos
- Grasas: 19 gramos
- Sodio: 210 miligramos
- Potasio: 232 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Huevos revueltos estilo chino con tomate

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos

- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 60 minutos

Ingredientes

- 3 tomates medianos, cortados en gajos pequeños
- 3 huevos grandes
- 1 tallo de cebolleta, picada finamente
- 1 cucharadita (unas 2 rodajas) de jengibre fresco, machacado
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de salsa de soya (opcional)
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de canola, divididas

Instrucciones

1. Rompa los huevos en un tazón y condiméntelos con sal. Bata los huevos durante 1 minuto.
2. Caliente un wok o sartén grande a fuego medio hasta que apenas comience a humear. Agregue 1 cucharada de aceite al wok.
3. Añada los huevos y revuélvalos hasta que estén apenas cuajados. Coloque los huevos revueltos en un plato de

inmediato y déjelos a un lado.

4. Agregue la otra cucharada de aceite al wok y suba el fuego a alto.
5. Añada el jengibre y dórelo. Agregue los tomates. Saltee durante 1 minuto.
6. Agregue el azúcar, la sal y el agua. Agregue la salsa de soya, si desea usarla. Saltee durante 1 minuto.
7. Cubra el wok y cocine hasta que los tomates estén completamente suaves, unos 2 minutos.
8. Destape el wok y vuelva a poner los huevos revueltos en el wok. Agregue la cebolleta.
9. Mezcle los huevos, la cebolleta y los tomates. Cocine hasta que la salsa espese a su gusto, de 1 a 2 minutos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 272 calorías
- Carbohidratos: 10 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 22 gramos
- Sodio: 342 miligramos
- Potasio: 554 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Repollo chino salteado con camarones secos

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: de 5 a 10 minutos
- Tiempo total: de 20 a 25 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de camarones secos
- ¼ de taza de agua
- ½ repollo chino
- 2 cucharadas del aceite de cocina de su preferencia
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados (opcional)
- Sal marina al gusto

Instrucciones

1. Enjuague los camarones secos en agua corriente. Déjelos en remojo en ¼ de taza de agua durante 30 a 60 minutos para rehidratarlos. Escurra el agua después de remojarlos.
2. Lave el repollo y córtelo en trozos de 1 pulgada (unos 2.5 cm). Asegúrese de separar las hojas verdes de las partes blancas más gruesas del centro.

3. Caliente un wok o sartén grande a fuego medio hasta que apenas comience a humear. Agregue el aceite de cocina y los camarones secos. Agregue el ajo, si lo desea. Saltee durante 1 minuto aproximadamente.
4. Incorpore las partes blancas más gruesas del repollo al wok. Saltee durante unos 2 minutos.
5. Agregue de 2 a 3 cucharadas de agua al wok para generar más vapor. Agregue el resto del repollo. Saltee hasta que el repollo se ablande, de unos 2 a 3 minutos.
6. Agregue sal al gusto.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 171 calorías
- Carbohidratos: 6 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 14 gramos
- Sodio: 255 miligramos
- Potasio: 283 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

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) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Gachas de mijo con calabaza (tipo congee) *
Refrigerio	• Huevos de té chinos * • Leche de soja
Almuerzo	• Berenjena y tofu estofados • Judías verdes salteadas con salsa de ajo • Arroz blanco
Refrigerio	• Sopa de frijoles rojos *
Cena	• Luo han zhai (delicia de verduras variadas) • Arroz blanco
Refrigerio	• Mix de frutos secos • Frutas

Gachas de mijo con calabaza (tipo congee)

Adaptado de 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

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. Escurra 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. Escurra 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-education/italian-inspired-menu) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Capuchino • Cuernito o croissant • Ricota con miel y frutos secos
Refrigerio	• Arancini (bolas de arroz rellenas)
Almuerzo	• Ensalada caprese * • Pasta con salsa de pesto y pollo • Ensalada de fruta
Refrigerio	• Crostini con mermelada de tomates secos, sardinas y rúcula

Cena	• Ensalada verde con aderezo • Piccata de pollo * • Linguini con ajo y aceite

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) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Capuchino • Biscotti de almendra • Yogur natural aromatizado con extracto de vainilla • Arándanos
Refrigerio	• Pasta e fagioli (sopa de frijoles y pasta)
Almuerzo	• Ensalada de garbanzos de inspiración italiana * • Pasta primavera con verduras * • Higos frescos
Refrigerio	• Buñuelos de calabacín fritos
Cena	• Ensalada de rúcula y tomates uva • Risotto cremoso con espárragos y guisantes • Champiñones portobello a la parrilla • Frutas mixtas
Refrigerio	• Bruschetta (rebanadas gruesas de pan rústico tostado) con tomate y albahaca

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. Escurra 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 *Menú y recetas de inspiración coreana* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/korean-inspired-menu-recipes) para ver solo

este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Tostada callejera coreana * • Pera asiática
Refrigerio	• Japchae (fideos transparentes con verduras y carne de res) *
Almuerzo	• Duk mandoo gook (sopa con pasteles de arroz y dumplings de cerdo)
Refrigerio	• Pan al vapor relleno de pasta de frijol rojo
Cena	• Kodungui gui (caballa asada) • Kimchi gook (sopa de kimchi y tofu) • 1 taza de arroz
Refrigerio	• Caqui

Tostada callejera coreana

Rinde 1 porción.

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

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de repollo rallado
- ¼ de taza de zanahoria rallada o en juliana (cortada en

tiras finas, del tamaño de fósforos)

- ¼ cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 1 cucharada de cebolleta picada
- 3 a 4 cucharaditas de mantequilla (1 cucharadita para cocinar el huevo y de 2 a 3 cucharaditas para untar en el pan)
- 1 rebanada de queso cheddar
- 2 rebanadas de pan de leche o pan blanco
- 1 rebanada de jamón (opcional)
- Ketchup
- Mostaza con miel

Instrucciones

1. Rompa los huevos en un tazón mediano. Use un tenedor o un batidor para mezclarlos. Agregue el repollo, la zanahoria, la cebolla y las cebolletas al tazón y mezcle bien. Reserve el tazón.
2. Derrita 1 cucharadita de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Con una espátula, distribuya la mantequilla para cubrir uniformemente el fondo de la sartén. Use más mantequilla si es necesario para cubrir la sartén.
    1. Si está limitando la grasa, use una sartén

antiadherente y aceite en aerosol en su lugar.

3. Vierta la mezcla de huevo en la sartén, y extiéndala para que se cocine de manera uniforme. Cocine hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada y no esté líquida. Con una espátula, doble los bordes de la mezcla de huevo y forme un cuadrado del tamaño del pan.
4. Dé la vuelta a la mezcla y cocine el otro lado hasta que esté completamente cocida. Agregue el queso por encima. Apague el fuego.
5. Tueste ligeramente 2 rebanadas de pan. Unte un poco de mantequilla en un lado de cada rebanada.
6. Coloque la mezcla de huevo cocida, el jamón (opcional) y el queso sobre una de las tostadas con mantequilla. Agregue kétchup y mostaza con miel, y coloque la segunda tostada encima con el lado con mantequilla hacia abajo.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 sándwich

- Calorías: 642 calorías
- Carbohidratos: 54 gramos
- Proteína: 26 gramos
- Grasas: 36 gramos
- Sodio: 767 miligramos

- Potasio: 274 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Japchae (fideos transparentes con verduras y carne de res)

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: unos 20 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 3 onzas (unos 85 gramos; ¼ de un paquete de 10.5 onzas o unos 298 gramos) de fideos vermicelli coreanos (de batata)
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- ½ libra (unos 227 g) de falda de res, cortada en tiras finas de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 zanahoria (aproximadamente 1 taza después de cortarla), en juliana (tiras uniformes, del tamaño de fósforos) de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 pimiento morrón verde (aproximadamente 1 taza después de cortarlo), sin semillas y en juliana de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)

- 3 cebolletas, solo la parte verde, cortados en diagonal en trozos de 3 pulgadas (unos 7.5 cm)
- 1 taza de espinaca
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Instrucciones

1. Agregue 4 tazas de agua a una cacerola o a una olla. Lleve el agua a ebullición a fuego medio-alto.
2. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue los fideos vermicelli y cocine hasta que estén translúcidos (casi transparentes) y firmes, aproximadamente 3 minutos. Escurra los fideos y enjuáguelos con agua fría. Déjelos a un lado.
3. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la cebolla en rodajas a fuego medio-alto durante 2 minutos. Agregue la carne de res, sal y pimienta, y saltee durante 1 a 2 minutos. Incorpore la zanahoria, el pimiento, la cebolleta y la espinaca, y saltee hasta que todo esté bien cocido.
4. Agregue la salsa de soya, el azúcar y el aceite de sésamo.

Mezcle y revuelva bien. Agregue los fideos vermicelli y mezcle bien. Sirva caliente.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 435 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 33 gramos
- Grasas: 21 gramos
- Sodio: 342 miligramos
- Potasio: 834 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Menú vegetariano de inspiración coreana

Visite *Menú y recetas vegetarianas de inspiración coreana* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Sopa de brotes de soya con tofu • Arroz • Naranja fresca

Refrigerio	• Pajeon (panqueque coreano de cebolleta) *
Almuerzo	• Bibimguksu (fideos mixtos picantes) *
Refrigerio	• Mandu de kimchi al vapor
Cena	• Bibimbap (arroz con una variedad de vegetales cocidos y pasta de ají rojo sazonada) • Chamoe (melón coreano)
Refrigerio	• Goguma (batata coreana al horno)

Pajeon (panqueque coreano de cebolleta)

Rinde 4 porciones.

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

Ingredientes

- ¾ de taza de harina (para todo uso)
- ¼ de taza de harina de arroz
- ¾ de taza de agua fría
- 5 cebollín (parte verde), cortadas en diagonal en trozos de unas 2 pulgadas (5 cm)
- ½ cebolla, en rodajas finas
- Aceite vegetal para freír

Instrucciones

1. Agregue la harina de trigo (para todo uso) y la harina de arroz a un tazón grande. Use un tenedor para mezclarlas. Mientras mezcla, agregue lentamente el agua fría al tazón. La masa debe tener una consistencia ligera, similar a la de un panqueque. Si prefiere una masa más líquida, puede agregar más agua poco a poco para ajustar la consistencia.
2. Incorpore el cebollín y la cebolla a la masa. Mezcle bien.
3. Agregue unas 2 a 3 cucharaditas de aceite (lo suficiente para cubrir el fondo) a una sartén grande. Caliente la sartén a fuego medio-alto.
4. Vierta ½ taza de la masa en la sartén y extiéndala de manera uniforme formando un círculo plano. Cocine hasta que la masa esté dorada por un lado, unos 3 minutos. Dé vuelta el panqueque y cocine el otro lado hasta que también esté dorado. Retire el panqueque y colóquelo en un plato para servir.
5. Repita el proceso con el resto de la masa. Agregue más aceite vegetal a la sartén según sea necesario para evitar que la masa se pegue. Ajuste el fuego según sea necesario para evitar que se queme.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 panqueque

- Calorías: 446 calorías

- Carbohidratos: 56 gramos
- Proteína: 6 gramos
- Grasas: 22 gramos
- Sodio: 10 miligramos
- Potasio: 168 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Bibimguksu (fideos picantes mezclados)

Rinde 1 porción.

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

Ingredientes

- ½ taza de kimchi picado
- ¼ de taza de escabeche de kimchi
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de gochujang (pasta de ají coreano)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 4 tazas de agua
- 1 paquete de somyeon (fideos finos de trigo)

- 1 pepino pequeño, cortado en tiras finas
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas, trituradas
- 1 huevo duro, cortado a la mitad

Instrucciones

1. Agregue el kimchi, el escabeche de kimchi, el ajo, el gochujang y el aceite de sésamo a un tazón. Mezcle bien.
2. Agregue 4 tazas de agua a una cacerola u olla de aproximadamente 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Hierva el agua. Incorpore los fideos y cocínelos durante 3 minutos. Escurra los fideos y enjuáguelos bien con agua fría.
3. Agregue los fideos a la mezcla de kimchi y mezcle bien. Decore con tiras de pepino, semillas de sésamo trituradas y un huevo duro cortado por la mitad.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 661 calorías
- Carbohidratos: 106 gramos
- Proteína: 21 gramos
- Grasas: 20 gramos
- Sodio: 3,295 miligramos

- Potasio: 765 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Menú de inspiración latina

Visite *Menú y recetas de inspiración coreana* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Avena preparada con leche y canela • Huevo hervido • Tostada con mantequilla • Rodajas de manzana • Café o té negro
Refrigerio	• Gachas de amaranto con queso *
Almuerzo	• Wraps de atún con salsa * • Sopa de frijoles negros *
Refrigerio	• Batido de yogur, banana y naranja
Cena	• Arroz con pollo * • Zanahorias, brócoli y coliflor al vapor • Mantequilla
Refrigerio	• Leche chocolatada doble • Obleas de vainilla

Gachas de amaranto con queso

Adaptado de organicgrains.com

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- Sal al gusto
- 1 taza de amaranto integral
- 1 taza de queso cheddar fuerte rallado
- 3 cucharadas de queso crema

Instrucciones

1. Agregue el agua y la sal a una olla grande a fuego alto. Hierva el agua.
2. Agregue el amaranto a la olla y baje el fuego. Cubra la olla y deje hervir a fuego lento hasta que el agua se absorba, unos 20 minutos.
3. Apague el fuego. Agregue el queso cheddar y el queso crema. Mezcle hasta que el queso se derrita por completo.

4. Sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¾ de taza

- Calorías: 274 calorías
- Carbohidratos: 28 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 13 gramos
- Sodio: 175 miligramos
- Potasio: 29 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Wraps de atún con salsa

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- 2 latas (de 6 onzas cada una, unos 170 gramos) de atún claro en aceite
- 1 tomate, picado
- ¼ de taza de cilantro picado

- ½ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura y jugo de 1 lima
- 2 cucharaditas de edulcorante, como agave, azúcar morena o miel
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tortillas (de 6 pulgadas, unos 15 cm) o 2 tortillas (de 12 pulgadas, unos 30 cm)
- 1 taza de lechuga en tiras
- ¼ de taza de queso rallado

Instrucciones

1. Abra y escurra las latas de atún. Coloque el atún en un tazón mediano y desmenúcelo con un tenedor.
2. Agregue los tomates, el cilantro, la cebolla roja, el aceite de oliva, el jugo de lima, la miel, la sal y la pimienta al tazón. Mezcle bien.
3. Arme los wraps colocando un poco de la mezcla de atún en cada tortilla y agregue lechuga rallada y queso por encima. Doble un lado de la tortilla y enróllela para cerrar el wrap.
4. Sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 wrap (de 12 pulgadas, unos 30 cm) o 2 wraps (de 6 pulgadas, unos 15 cm)

- Calorías: 734 calorías
- Carbohidratos: 31 gramos
- Proteína: 59 gramos
- Grasas: 41 gramos
- Sodio: 1,174 miligramos
- Potasio: 838 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Sopa de frijoles negros

Rinde 6 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 1 zanahoria grande, pelada y picada
- 1 tallo de apio, picado

- 1 pimiento morrón rojo, picado
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 2 latas (de 29 onzas cada una, unos 822 gramos) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 4 tazas (32 onzas, casi 1 litro) de caldo de verduras
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ de taza de cilantro picado, para servir

Ingredientes opcionales:

- 1 aguacate Hass, picado
- ½ taza de crema agria
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de totopos
- ¼ de taza de cilantro picado

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, las verduras picadas, el ajo, el comino, el orégano y la hoja de laurel a una olla grande a fuego medio. Revuelva y saltee durante unos 5 minutos.

2. Agregue los frijoles a la olla y mezcle bien.
3. Agregue el caldo a la olla y deje que la mezcla hierva. Una vez que esté hirviendo, cubra y baje el fuego. Deje que la sopa hierva a fuego lento durante unos 25 minutos.
4. Para una consistencia cremosa, aplaste algunos de los frijoles y mezcle. También puede licuar de 2 a 3 tazas de la sopa, volver a agregarla a la olla, revolver y servir.
5. Agregue el jugo de lima y el cilantro. Mezcle y sirva con sus ingredientes favoritos para servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas con los ingredientes para acompañar

- Calorías: 318 calorías
- Carbohidratos: 44 gramos
- Proteína: 14 gramos
- Grasas: 11 gramos
- Sodio: 1,100 miligramos
- Potasio: 924 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Arroz con pollo

Rinde 4 porciones

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

Para el pollo:

- 1 libra (unos 454 gramos) de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- ¼ de taza de caldo de pollo

Para el arroz:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- ½ pimiento morrón verde, picado
- 4 dientes de ajo picados
- De 5 a 6 ramitas de cilantro, picadas
- 1 cucharadita de orégano seco

- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 lata (de 8 onzas, unos 227 gramos) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1½ tazas de agua
- ½ taza de aceitunas sin hueso (opcional)

Instrucciones

1. Corte los muslos de pollo en trozos de 1 pulgada (unos 2.5 cm). Colocarlos en un tazón.
2. Condimente el pollo con el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el vinagre, la sal y la pimienta negra molida.
3. Mezcle bien y cubra el tazón. Deje reposar al menos 15 minutos o refrigere y deje marinar durante la noche.
4. Agregue los trozos de pollo a una olla grande a fuego medio-alto. Dórelos durante 1 a 2 minutos.
5. Revuelva y agregue el caldo de pollo. Mezcle y cubra. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
6. Retire el pollo cocido de la olla. Reserve.
7. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el pimiento

morrón, el ajo, el cilantro, el orégano, el comino, la sal y la cúrcuma a la misma olla. Saltee durante 5 minutos a fuego medio.

8. Agregue la salsa de tomate y el arroz, y mezcle bien. Agregue agua, revuelva y añada el pollo cocido y las aceitunas. Cubra y cocine a fuego bajo hasta que el agua se absorba, unos 20 a 25 minutos.
9. Revuelva y sirva con cilantro picado por encima.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 525 calorías
- Carbohidratos: 49 gramos
- Proteína: 33 gramos
- Grasas: 23 gramos
- Sodio: 686 miligramos
- Potasio: 414 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

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) para ver solo este menú y las recetas.

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

Revuelto de tofu

Rinde 2 porciones.

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

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas verdes, picadas
- 2 dientes de ajo picados o prensados
- 1 tomate Roma, picado
- 1 bloque (16 onzas, 454 g) de tofu firme, escurrido
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de leche de almendras sin azúcar

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla verde, el ajo y el tomate a una sartén grande a fuego medio. Revuelva.
2. Coloque el bloque de tofu en el centro de la sartén. Desmenuce el tofu con un prensapapas, una cuchara de madera o una espátula. Cocine durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue la levadura nutricional, la cúrcuma en polvo, la sal y la leche de almendra a la sartén. Mezcle y cocine durante otros 5 minutos.
4. Sírvalo de inmediato.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 367
- Carbohidratos: 13 gramos
- Proteína: 29 gramos
- Grasas: 24 gramos
- Sodio: 360 miligramos
- Potasio: 434 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Quesadillas de frijoles negros y chile poblano

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña en cubitos
- 1 chile poblano, en cubitos
- ¼ cucharadita de comino
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles negros,

enjuagados y escurridos

- 1 taza de queso Monterrey Jack rallado o el queso que prefiera, como queso vegano, cheddar o mozzarella
- 4 tortillas de harina o de maíz del tamaño de un taco

Acompañamientos opcionales:

- Crema agria
- Aguacate
- Guacamole

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el chile poblano y el comino a una sartén grande a fuego medio. Saltee hasta que las cebollas se ablanden, unos 3 minutos.
2. Agregue los frijoles negros y cocine por otros 3 minutos, mezclando con frecuencia. Transfiera la mezcla de la sartén a un plato o recipiente.
3. Para armar las quesadillas, coloque una tortilla plana. Agregue un poco de la mezcla de frijoles y queso en una mitad de la tortilla. Luego, doble la otra mitad sobre el relleno. Repita con las demás tortillas.
4. Use la misma sartén y coloque las quesadillas en la sartén a fuego medio. Cocínelas hasta que el queso se derrita, aproximadamente 1 minuto por cada lado.

5. Sirva tal cual o con crema agria, aguacate o guacamole por encima.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 quesadilla

- Calorías: 325 calorías
- Carbohidratos: 43 gramos
- Proteína: 11 gramos
- Grasas: 13 gramos
- Sodio: 413 miligramos
- Potasio: 472 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Sancocho vegano (sopa de verduras de raíz)

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Tiempo total: 60 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada

- 1 pimiento morrón verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo pelados, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de pasta de tomate
- 1 paquete (8 onzas o unos 226 gramos) de seitán, cortado en trozos de ½ pulgada (unos 1.27 centímetros)
- 2 papas amarillas medianas, cortadas en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros)
- 1 batata mediana, cortada en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5 centímetros)
- 1 plátano, maduro o verde, rallado
- 4 tazas (32 onzas, casi 1 litro) de caldo de verduras
- 1 taza de agua
- ½ taza de cilantro picado
- Jugo de 1 lima

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el pimiento morrón, el ajo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta a una olla grande a fuego medio. Mezcle y saltee durante

unos 5 minutos. Agregue la pasta de tomate y mezcle.

2. Agregue los trozos de seitán, las papas amarillas, las batatas y el plátano al recipiente. Mezcle bien.
3. Agregue el caldo de verduras y el agua a la olla y mezcle. Lleve la mezcla a ebullición; luego reduzca el fuego y agregue cilantro.
4. Cubra la olla y deje hervir a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Agregue jugo de lima antes de servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas (12 onzas)

- Calorías: 244
- Carbohidratos: 38 gramos
- Proteína: 16 gramos
- Grasas: 5 gramos
- Sodio: 433 miligramos
- Potasio: 856 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Menú de inspiración rusa

Visite *Menú y recetas de inspiración rusa*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Blini de ricota con frutos rojos (panqueques de trigo sarraceno) con compota de frutos rojos * • Compota de frutos rojos • Huevo duro • Té
Refrigerio	• Tvorog (requesón ruso) • Plátano • Mix de frutos secos
Almuerzo	• Okroshka (sopa fría)
Refrigerio	• Pierogi (empanadillas rellenas)
Cena	• Stroganoff de res * • Pan de centeno o fideos
Refrigerio	• 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)
- ⅔ de taza de harina de trigo sarraceno
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos grandes, con la yema separada de la clara
- ⅔ de taza de leche o leche no láctea
- ¾ 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
- ¼ 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. Bátalas 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

Menú vegetariano de inspiración rusa

Visite *Menú y recetas vegetarianas de inspiración rusa* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Kasha de manzana y canela (trigo sarraceno cocido) • Café
Refrigerio	• Sukhariki de nuez y pasas (biscotti)
Almuerzo	• Borscht (sopa de remolacha) * • Panecillo
Refrigerio	• Rollo de repollo

Cena	• Kotleti de champiñones (croquetas) * • Puré de papa • Verduras en escabeche
Refrigerio	• Manzanas al horno • Crema agria endulzada

Borscht (sopa de remolacha)

Adaptado de www.seriouseats.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

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

Menú inspirado en el sudeste asiático

Visite *Menú y recetas inspiradas en el sudeste asiático* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-

education/southeast-asian-inspired-menu-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú
Desayuno	• Aloo paratha (panqueques de papa) con yogur griego * • Masala chai
Refrigerio	• Lassi de mango preparado con yogur griego
Almuerzo	• Sándwich Bombay con queso y brotes • Garbanzos tostados y condimentados • Frutas
Refrigerio	• Brochetas de paneer tikka
Cena	• Pollo a la mantequilla (chicken makhani) * • Arroz • Roti o naan
Refrigerio	• Kheer (arroz con leche)

Aloo paratha (panqueques de papa) con yogur griego

Adaptado de www.hebbarskitchen.com

Rinde 8 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de harina de trigo para todo uso, más extra para espolvorear
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite, más extra para tostar
- Agua para amasar

Para el relleno:

- 3 papas, peladas, hervidas y hechas puré
- 1 cucharadita de pasta de jengibre
- 2 chiles, picados finamente
- ½ cucharadita de semillas de cilantro
- ¼ de cucharadita de semillas de ajwain (carom)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de garam masala
- ¾ de cucharadita de aamchur (o 1 cucharadita de ralladura de limón)
- ½ cucharadita de sal

Para servir:

- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de chutney

Instrucciones

Para preparar la masa:

1. Agregue la harina y la sal a un tazón grande para mezclar. Mezcle bien con un tenedor o batidor.
2. Agregue aproximadamente ¼ de taza de agua al tazón y comience a mezclar con las manos limpias. Siga agregando agua poco a poco hasta que pueda empezar a amasar la masa.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite vegetal y continúe amasando hasta que la masa esté suave y lisa.
4. Forme una bola con la masa y unte un poco de aceite por encima. Deje reposar la masa durante 20 minutos.

Para preparar el relleno:

1. Agregue las papas, la pasta de jengibre, los chiles, las semillas de cilantro, las semillas de ajwain (carom), el chile en polvo, el comino en polvo, el garam masala, el aamchur y la sal a un tazón grande para mezclar. Mezcle bien.

Para preparar el aloo paratha:

1. Espolvoree un poco de harina sobre una superficie limpia, seca y apta para amasar. Coloque la masa sobre la superficie y amásela ligeramente.

2. Tome una porción de masa y forme una bola. Divida la masa hasta obtener 8 bolas iguales.
3. Tome el relleno y forme 8 bolas iguales. Téngalas listas para armar los parathas.
4. Tome una bola de masa y estírela hasta formar un círculo de unas 4 pulgadas (unos 10 cm). Agregue harina según sea necesario para evitar que se pegue.
5. Coloque una bola de relleno en el centro de la masa estirada. Envuelva la masa alrededor del relleno, y estírela hasta cubrirlo completamente. Presione la masa sobrante con la mano y retire el exceso.
6. Estire la masa rellena hasta que tenga alrededor de 5 a 6 pulgadas (unos 13 a15 cm) de diámetro. Agregue harina según sea necesario para evitar que se pegue. Repita hasta obtener 8 aloo parathas.
7. Agregue de 1 a 2 cucharaditas de ghee o aceite a una plancha o sartén grande a fuego alto. Coloque un aloo paratha en la sartén caliente y cocine hasta que la masa forme burbujas, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Presiónelo con una espátula para aplanarlo.
8. Agregue de 1 a 2 cucharaditas más de ghee o aceite sobre el aloo paratha, luego, déle la vuelta. Cocine hasta que vea manchas doradas a marrón claro en el aloo paratha, otros 2 a 3 minutos. Retírelo de la plancha o

sartén y colóquelo en un plato.

9. Repita estos pasos, apilando los aloo parathas en el mismo plato para que se mantengan suaves antes de servir. Sirva con yogur, chutney o ambos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 paratha

- Calorías: 285 calorías
- Carbohidratos: 54 gramos
- Proteína: 7 gramos
- Grasas: 4 gramos
- Sodio: 243 miligramos
- Potasio: 474 miligramos
- Azúcar añadido: 7 gramos

Pollo a la mantequilla (chicken makhani)

Adaptado de www.indianhealthyrecipes.com

Rinde 4 porciones.

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

- Tiempo de marinado: 12 horas

Ingredientes

- 1 libra (unos 454 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos de 1 pulgada (unos 2.5 cm)
- De ½ a ¾ de cucharadita de chile de Cachemira en polvo o pimentón
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón

Para marinar:

- ⅓ de taza de yogur griego
- ¾ de cucharada de pasta de jengibre y ajo
- ⅛ de cucharadita de cúrcuma
- ¾ de cucharadita de garam masala
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de kasuri methi (hojas secas de fenogreco)
- 1 cucharada de aceite de canola

Para la salsa:

- 20 anacardos
- ½ taza de agua

- 1 lata (28 onzas, unos 800 gramos) de tomates triturados
- De 2 a 3 cucharadas de mantequilla o ghee, divididas
- Rama de canela de 2 pulgadas (unos 5 cm)
- De 2 a 3 vainas de cardamomo verde
- De 2 a 4 clavos de olor
- ¾ de cucharada de pasta de jengibre y ajo
- De 1 a 2 chiles verdes
- 1 cucharadita de chile de Cachemira en polvo
- 1 cucharadita de garam masala
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo

Para cocinar el pollo:

- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de kasuri methi (hojas secas de fenogreco)
- ¼ de taza de agua
- ⅓ de taza de crema espesa
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas

Instrucciones

Para marinar el pollo:

1. Agregue los trozos de pollo a un tazón grande para mezclar. Condimente con chile de Cachemira en polvo o pimentón, sal y jugo de limón. Mezcle bien con las manos limpias o con pinzas. Cubra el tazón y déjelo reposar en el refrigerador durante 20 minutos. Después de 20 minutos, retire el tazón del refrigerador y destápelo.
2. Agregue todos los ingredientes de la marinada a otro tazón y mezcle bien.
3. Vierta la marinada sobre el pollo. Cubra nuevamente el tazón y colóquelo en el refrigerador para marinar durante 12 horas o toda la noche.

Para preparar la salsa:

1. Haga un puré con los anacardos y el agua en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una mezcla suave. Agregue los tomates triturados y mezcle hasta que estén bien integrados; luego reserve el puré.
2. Agregue de 1 a 1½ cucharadas de mantequilla o ghee, la canela, el cardamomo y los clavos de olor a una sartén o cacerola grande a fuego medio. Deje que se cocinen durante 1 minuto, luego baje el fuego.
3. Agregue la pasta de jengibre y ajo y los chiles verdes a la

sartén. Cocine a fuego bajo hasta que estén suaves, aproximadamente 2 minutos. Apague el fuego.

4. Agregue el chile Kashmiri en polvo, el garam masala, el cilantro y el comino, y revuelva. Coloque un colador sobre la sartén y vierta el puré de tomate y anacardos. Use una cuchara resistente para ayudar a que el puré pase a través del colador.
5. Una vez colado el puré en la sartén, mezcle bien y cubra parcialmente. Dejé que la mezcla hierva a fuego medio-alto, aproximadamente 5 minutos. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento hasta que espese, aproximadamente otros 5 a 10 minutos.
6. Mientras la salsa hierve a fuego lento, cocine el pollo.

Para cocinar el pollo:

1. Agregue el resto de la mantequilla o ghee a una sartén grande a fuego medio. Coloque el pollo marinado en la sartén, y asegúrese de que la mantequilla o el ghee lo cubran de manera uniforme. Cocine el pollo de 3 a 4 minutos de cada lado.
2. Pase el pollo a la salsa. Si desea una salsa más líquida, agregue aproximadamente ¼ de taza de agua. Puede añadir más agua gradualmente para ajustar la consistencia a su gusto. Cubra la sartén y deje hervir a fuego lento durante 5 a 7 minutos.

3. Agregue la sal, el azúcar y el kasuri methi (fenogreco). Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario.
4. Incorpore la crema espesa y decore con cilantro fresco. Sirva con arroz o naan.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¾ de taza

- Calorías: 484
- Carbohidratos: 18 gramos
- Proteína: 42 gramos
- Grasas: 28 gramos
- Sodio: 562 miligramos
- Potasio: 891 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Menú vegetariano inspirado en el sudeste asiático

Visite *Menú y recetas vegetarianas inspiradas en el sudeste asiático* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes) para ver solo este menú y las recetas.

Comida	Menú

Desayuno	• Huevos duros condimentados con masala, aguacate y pan tostado • Masala chai
Refrigerio	• Lassi de mango preparado con yogur griego
Almuerzo	• Sándwich Bombay con queso y brotes • Garbanzos tostados y condimentados • Frutas
Refrigerio	• Brochetas de paneer tikka *
Cena	• Rotis o naan • Mong dal * • Subzi de verduras
Refrigerio	• Kheer (arroz con leche)

Brochetas de paneer tikka

Adaptado de www.cookwithmanali.com

Rinde: 5 brochetas

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 35 minutos
- Tiempo de marinado: 1 hora

Ingredientes

- ¾ de taza de yogur griego natural

- 1 cucharada de pasta de jengibre y ajo
- 2 cucharadas del aceite de su preferencia
- 2 cucharaditas de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de chaat masala
- 1 cucharadita de chile de Cachemira en polvo
- ¾ de cucharadita de garam masala
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de kasuri methi triturado (hojas de fenogreco secas)
- ¼ de cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 2 tazas colmadas de panir, cortado en cubos
- 1 cebolla grande, cortada en cubos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 1 pimiento morrón grande, cortado en trozos de 1 pulgada (2.5 cm)
- 5 palitos de brocheta aptos para horno (pueden ser de metal o de bambú)
- Aceite de canola en aerosol

Para servir:

- Rodajas de limón
- Chaat masala
- Chutney de cilantro y menta
- Rodajas de cebolla

Instrucciones

1. Agregue el yogur griego a un tazón grande para mezclar. Mezcle con un batidor o un tenedor hasta que esté suave.
2. Agregue la pasta de jengibre y ajo, el aceite, el cilantro, el chaat masala, el chile de Cachemira en polvo, el garam masala, el chile en polvo, el kasuri methi (fenogreco), la sal, el jugo de limón, el cilantro y la menta al tazón. Mezcle bien para preparar una marinada.
3. Agregue los cubos de panir, la cebolla y el pimiento morrón al tazón. Mezcle para asegurarse de que queden bien cubiertos con la marinada. Cubra el recipiente y colóquelo en el refrigerador. Deje marinar los cubos durante al menos 1 hora o toda la noche.

Para hacer las brochetas:

1. Precaliente el horno a 450 °F (177 °C). Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal.
2. Coloque los cubos de panir, la cebolla y el pimiento en

los palitos para brochetas hasta llenarlos. Alterne los ingredientes para formar la brocheta. Deje al menos de 2 a 3 pulgadas (de 5 a 7.6 cm) de espacio en el extremo del palito. Siga haciendo esto hasta que tenga 5 brochetas.

3. Coloque las brochetas en la bandeja para hornear preparada y rocíelas con aceite en aerosol. Coloque la bandeja en la rejilla del medio del horno y hornee las brochetas a 450 °F (unos 230 °C) durante 10 minutos.
4. Cambie el horno a la función de asar. Continúe cocinando las brochetas en la rejilla del medio hasta que los trozos de panir estén dorados, alrededor de 2 a 3 minutos.

Para servir:

1. Exprima jugo de limón sobre las brochetas. Espolvoree las brochetas con chaat masala y sírvalas con chutney de cilantro y menta.

Información nutricional

Tamaño de porción: 1 brocheta

- Calorías: 261 calorías
- Carbohidratos: 10 gramos
- Proteína: 14 gramos

- Grasas: 20 gramos
- Sodio: 66 miligramos
- Potasio: 139 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Moong dal

Adaptado de www.indianhealthyrecipes.com

Rinde unas 2½ porciones.

- Tiempo de preparación: 2 minutos
- Tiempo de cocción: 28 minutos
- Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- 1 taza de dal moong (lentejas mung amarillas)
- 2 cucharadas de aceite o ghee
- 1 cebolla mediana picada
- 1 tomate mediano, picado
- 1 cucharadita de semillas de comino
- De 4 a 5 hojas de curry o 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de chile de Cachemira en polvo

- 1 cucharadita de garam masala
- 2 cucharaditas de kasuri methi (hojas secas de fenogreco)
- 3 tazas de agua

Para temperar:

- 1 cucharada de aceite o ghee
- De 4 a 6 dientes de ajo, machacados
- 2 chiles rojos secos
- ½ cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de semillas de comino
- De 6 a 8 hojas de curry (opcional)
- ¼ de cucharadita de hing (asafétida, opcional)
- ½ cucharadita de chile rojo en polvo

Para servir:

- Rodajas de limón

El temperado es una técnica tradicional de la cocina india que realza el sabor de las especias y permite que liberen su aroma en el aceite o ghee en el que se calientan.

Instrucciones

Para preparar el moong dal, necesita usar una olla a presión

con silbato o una olla a presión eléctrica (como una Instant Pot®).

1. Agregue el dal a un tazón. Enjuáguelo y escurra el agua. Repita varias veces hasta que el agua salga clara. Deje el dal en el tazón con agua en remojo mientras prepara el resto de los ingredientes.
2. Agregue aceite o ghee a una olla a presión en modo saltear a fuego medio-alto. Luego, agregue la cebolla, los tomates y las semillas de comino, y saltee durante aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue las hojas de curry o la hoja de laurel, la cúrcuma, el chile de Cachemira en polvo, el garam masala y el kasuri methi (fenogreco). Saltee durante otros 2 a 3 minutos.
4. Agregue el dal que estuvo en remojo a la olla. Mezcle bien y tape.
5. Si usa una olla a presión con silbato, cocine durante 4 a 5 silbidos a fuego medio.
6. Si usa una olla a presión eléctrica, coloque la válvula de liberación de vapor en posición de sellado y cocine a presión durante 10 minutos. Cuando baje la presión, abra la tapa y mezcle bien. Si desea una consistencia más líquida, agregue ¼ de taza de agua hirviendo y mezcle bien. Agregue más agua según sea necesario para

ajustar la consistencia a su gusto.

Para temperar las especias:

1. Agregue el aceite o ghee a una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y saltee durante aproximadamente 1 minuto.
2. Agregue los chiles, las semillas de mostaza y las semillas de comino. Cuando las semillas comiencen a crepitar, agregue las hojas de curry, el hing y el chile rojo en polvo. Apague el fuego y mezcle bien.

Para servir:

1. Retire el temperado del fuego y viértalo sobre el dal cocido. Revuelva suavemente y sirva con gajos de limón.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1½ tazas

- Calorías: 423
- Carbohidratos: 10 gramos
- Proteína: 21 gramos
- Grasas: 9 gramos
- Sodio: 20 miligramos
- Potasio: 155 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

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