



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Menú y recetas vegetarianas inspiradas en el sudeste asiático

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevos duros condimentados con masala, aguacate y pan tostado</li><li>• Masala chai</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lassi de mango preparado con yogur griego</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sándwich Bombay con queso y brotes</li><li>• Garbanzos tostados y condimentados</li><li>• Frutas</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brochetas de paneer tikka *</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rotis o naan</li><li>• Mong dal *</li><li>• Subzi de verduras</li></ul>
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kheer (arroz con leche)</li></ul>

## Brochetas de paneer tikka

Adaptado de [www.cookwithmanali.com](http://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

- $\frac{3}{4}$  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
- $\frac{3}{4}$  de cucharadita de garam masala
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de kasuri methi triturado (hojas de fenogreco secas)
- $\frac{1}{4}$  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 sívalas 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](http://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  $\frac{1}{4}$  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:  $1\frac{1}{2}$  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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Southeast Asian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

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