



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú de inspiración africana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Crema de desayuno de mijo con banana *• Huevo hervido• Café o té negro
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Batido de naranja, banana y yogur *
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Tilapia con costra de hierbas *• Ensalada de aguacate y corazones de palmito *
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Tostada con hummus de harissa
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Pollo Yassa *• Arroz amarillo• Col berza en estofado
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• 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 de su elección)
- 1 cucharadita de edulcorante de su elección (como agave, azúcar moreno o miel)
- 1 banana grande madura

Para servir:

- 1 cucharada de mantequilla de almendras o de frutos secos (opcional)
- Más leche o leche no láctea (opcional)

Instrucciones

1. Coloque ½ taza de 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. Escorra el mijo y póngalo 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 cocer la mezcla a fuego lento durante unos 20 minutos o hasta que tenga un aspecto cremoso.
5. Triture la banana y añádala a la mezcla de mijo cocido. Sirva.

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

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
- 4 filetes de tilapia
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 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 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 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 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 pimienta roja

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 pimienta roja 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 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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

African-Inspired Menu and Recipes - Last updated on July 12, 2024

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