



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú de inspiración italiana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Capuchino• Cuernito o croissant
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Arancini (bolas de arroz rellenas)
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada caprese *• Pasta con salsa de pesto y pollo• Ensalada de fruta
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Crostini con conserva de frutas, prosciutto y rúcula
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada verde con aderezo• Pollo a la Piccata *• 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
-

Pollo a la Piccata

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. En una sartén grande a fuego medio, añada 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite de oliva.
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
-

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.

Italian-Inspired Menu - Last updated on July 16, 2024

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