



Programa de Cirugía Bariátrica

Boletín electrónico | [Abril de 2024](#)





¿Busca recetas de brunch para las fiestas?
¡Pruebe esta receta saludable de muffins
de quiche de pavo con brócoli!

Ingredientes:

- 8 huevos enteros
- 2 tazas de brócoli, cortado en cubitos
- ¼ de cebolla, picada
- ¼ taza de leche descremada
- ¾ libra de pechuga de pavo, picada
- ½ taza de queso cheddar rallado y bajo en grasa
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados, rocíe el molde para muffins con un spray para cocinar sin grasa
2. Saltee las cebollas, agregue el brócoli y el ajo y siga salteando hasta que estén bien calientes. Escorra el exceso de líquido
3. En un tazón para mezclar grande, bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta que estén espumosos y agregue la mezcla de brócoli
4. Vierta la mezcla de huevo en cada uno de los huecos del molde y cocine durante 20 minutos o hasta que el huevo esté bien cocido

Calorías:220; Carbohidratos 4 g, Grasas 6 g, Proteína 33 g



Muévase bailando con este [entrenamiento cardiovascular de 30 minutos](#)

SAQUE
TIEMPO
PARA
relajarse

Comience el día
con usted primero
haciendo esta
meditación
de 6 minutos



ACCESO ILIMITADO

CIRUGÍA BARIÁTRICA (CIRUGÍA PARA BAJAR
DE PESO)

Recursos para pacientes bariátricos

Documentos e información importantes para
pacientes bariátricos.

- ✓ **Guía de cirugía para bajar de peso**
- ✓ **Serie de videos de competencias para la vida**
- ✓ **Paquete de competencias para la vida**
- ✓ **Libro electrónico de cocina bariátrica**
- ✓ **Boletines electrónicos mensuales**

[Recursos para pacientes bariátricos \(christianacare.org\)](http://christianacare.org)

Programa de Cirugía Bariátrica de ChristianaCare
Servicios Quirúrgicos de Wilmington
Hospital de Wilmington
501 W. 14th Street, Suite 2E15
Wilmington, DE 19801

*¿Le toca su visita anual de seguimiento?
¡Llámenos hoy al 302-320-4175 para hacer su cita!
(marque 302-733-1000 opción 2 para español)*

¡Haga clic [aquí](#) para acceder a nuestro sitio web de
Servicios de Cirugía Bariátrica!

¡Haga clic [aquí](#) para unirse a nuestra página de
Facebook!

