



Programa de Cirugía Bariátrica

Boletín electrónico | Enero de 2024

Año nuevo...
!Nuevos comienzos!



¡Haga clic [aquí](#) para obtener información útil sobre cómo mantenerse y seguir en marcha después de la temporada de fiestas!



¡Prueba este divertido ejercicio de Zumba de 30 minutos!

Receta de pimientos rellenos, bajos en carbohidratos y ricos en proteína

Ingredientes

1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de sal
1 lb pechuga de pollo sin piel sin hueso
4 porciones de queso untable
ej: Queso The Laughing Cow®
Queso Fresco o Sabor Original
1/2 taza de queso cheddar rallado reducido en grasa
1/4 taza de rodajas de chile jalapeño en escabeche picado
3 pimientos rojos cortados a la mitad y sin semillas

Instrucciones:

1. **Seleccione su método preferido para cocinar la pechuga de pollo.**
Para una opción rápida con olla de presión, agregue una taza de caldo a la olla, sazone el pollo con sal y pimienta y cocine a alta presión durante 4 minutos. Deje que el vapor se libere naturalmente durante 10 minutos. Retire y desmenuce el pollo.
2. Precaliente el horno a 350 F.
3. Corte los pimientos a la mitad y retire las semillas. Cuando el pollo esté cocido, agréguelo a un tazón con queso untable, 1/4 de taza de queso rallado y los chiles jalapeños. Mezcle bien y rellene los pimientos con la mezcla..
4. Coloque el queso sobrante y un par de jalapeños encima de los pimientos para decorar. Hornee durante 20 minutos y sirva.



**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 Christiana Care
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!
¡Haz clic [aquí](#) para unirse a nuestra página de
Facebook!

