



fitforme



10
recetas

Mini Libro de Recetas WLS

Deliciosas Recetas Ricas en Proteínas
para un Mayor Equilibrio después de la
Cirugía Bariátrica

¿Por qué este libro de recetas?

La cirugía bariátrica es un paso sumamente valiente hacia una vida más saludable y en forma. ¡Puedes estar muy orgulloso/a de ello! Sin embargo, muchas cosas cambian con esta operación. No solo la apariencia física de tu cuerpo, sino también la absorción de vitaminas y minerales y cómo toleras los alimentos. Algunos de estos cambios son permanentes; otros, como las intolerancias alimentarias, suelen ser temporales.

Para muchas personas, su patrón alimenticio es uno de los cambios más drásticos después de la cirugía: desde tener que dividir las porciones en pequeñas cantidades a lo largo del día, hasta ingerir los alimentos y las bebidas por separado. Además, es importante prestar atención a nutrientes como las proteínas y el calcio, ya que los absorbes menos después de una reducción de estómago.

Adoptar un nuevo patrón alimenticio puede parecer complicado, especialmente si acabas de someterte a la cirugía. Puedes preguntarte qué alimentos son los mejores para comer después del procedimiento: ¿Cómo obtener suficiente proteína?, ¿cómo cocinar comidas que sean saludables, simples y, al mismo tiempo, deliciosas? Este recetario está diseñado especialmente para ayudarte con eso. Porque comer saludable no tiene que ser difícil. De hecho, ¡es divertido y sabroso!

Las 10 recetas han sido seleccionadas por dietistas y están completamente adaptadas a la cirugía bariátrica y las diferentes fases. Encontrarás ideas para el desayuno, almuerzo, cena, postres y snacks. Cada receta incluye los valores nutricionales, para que sepas qué y cuánto estás consumiendo.

En general, puedes comer estos platos sin problemas. Sin embargo, cada persona es única y puede reaccionar de manera diferente a la cirugía. Tómate tu tiempo para explorar qué te funciona mejor. Prueba una receta, empieza con un pequeño bocado y observa cómo responde tu cuerpo.

¿Necesitas ayuda con esto?

Recuerda, siempre estamos aquí para ti.

¡Disfruta!

FitForMe

CONTENIDO

Desayuno

| | |
|--|---|
| Avena al Horno con Protenía de suero pura..... | 6 |
| Pan Nutritivo de Nueces..... | 8 |

Almuerzo

| | |
|---|----|
| Wrap de Garbanzos con Tzatziki..... | 12 |
| Sopa China de Tomate con Pollo y Tiras de Tortilla..... | 14 |

Cena

| | |
|--|----|
| Tofu Marinado con Verduras y Fideos..... | 20 |
| Stroganoff con Albóndigas..... | 22 |

Postre

| | |
|--|----|
| Tarta de Limón Refrescante..... | 26 |
| Pudín de Chía con Manzana Caliente y Canela..... | 28 |

Snacks

| | |
|---------------------------------|----|
| Barra de Muesli Saludable..... | 32 |
| Gofres Deliciosos de Queso..... | 34 |



Have a flippin' great day!



DESAYUNO



AVENA HORNEADA CON PROTENÍA DE SUERO PURA

Ingredientes para 6 porciones:

- 40 gramos de Proteína de suero pura Vainilla o Natural
- 4 bananas
- 100 gramos de avena
- 20 gramos de cacao en polvo
- 4 claras de huevo
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de endulzante líquido
- 400 gramos de quark de coco (a base de plantas)
- Pizca de sal
- 35 gramos de nibs de cacao oscuro o chispas de chocolate
- 15 gramos de coco rallado



Valores Nutricionales por porción:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 319 kcal |
| Grasa | 6.3 gramos |
| Grasas saturadas | 3.7 gramos |
| Carbohidratos | 41.6 gramos |
| Azúcares | 24.7 gramos |
| Fibras | 5.5 gramos |
| Proteínas | 21.8 gramos |

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Mezcla la proteína de suero pura, las bananas, la avena, el cacao en polvo, las claras de huevo, el polvo de hornear, el endulzante, la mitad del quark y una pizca de sal en un bol. Tritura con una batidora de mano o con una licuadora.
3. Vierte la mitad de la mezcla en una fuente para hornear de 15x20 cm. Añade el resto del quark y cubre con la otra mitad de la mezcla de avena y banana.
4. Espolvorea los nibs de cacao o las chispas de chocolate por encima.
5. Hornea en el centro del horno durante 30 minutos.
6. Retira del horno, decora con el coco rallado y deja enfriar unos 10 minutos antes de servir.

- CONSEJOS:**
- ¿Tienes poco tiempo por la mañana? Prepara la avena horneada el día anterior.
 - Divide el plato en porciones y congélaslas. Puedes descongelar una porción durante la noche. ¿Prefieres comerla caliente? Caliéntala 15 minutos en el microondas (350 watts y 160 grados).
 - También puedes comer avena horneada durante el período líquido después de la cirugía.



PAN NUTRITIVO DE NUECES

Ingredientes para 1 hogaza (aproximadamente 14 rebanadas):

- 1 cucharada de aceite de girasol
- 40 gramos de semillas de sésamo y 1 cucharada extra para el exterior del pan
- 80 gramos de semillas de lino enteras
- 80 gramos de pistachos sin sal y sin tostar
- 80 gramos de almendras sin sal y sin tostar
- 40 gramos de semillas de girasol
- 40 gramos de semillas de calabaza
- 30 gramos de arándanos secos
- 30 gramos de albaricoques secos
- 80 gramos de harina de almendra
- 4 huevos
- Pizca de sal



| Valores Nutricionales por rebanada: | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Energía | 196 kcal |
| Grasas | 14.2 gramos |
| Grasas saturadas | 1.7 gramos |
| Carbohidratos | 4.9 gramos |
| Azúcares | 3 gramos |
| Fibras | 3.9 gramos |
| Proteínas | 8 gramos |

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Engrasa un molde para hornear con 1 cucharada de aceite de girasol. Usa un pincel para esparcir el aceite y espolvorea semillas de sésamo alrededor de los lados. Esto le dará al pan una corteza agradable.
3. Mezcla bien todos los ingredientes restantes en un bol y vierte la mezcla en el molde de 15x20 cm.
4. Coloca el molde en el centro del horno y hornea el pan durante 35-40 minutos hasta que esté dorado y bien cocido.
5. Luego, colócalo sobre una rejilla para que se enfríe. Corta el pan en rebanadas.

- CONSEJOS:**
- Puedes preparar fácilmente este pan de nueces un día antes.
 - O congela el pan en rebanadas.
 - También es delicioso con queso 20+ o 30+, queso crema bajo en grasa o untable lácteo ligero para saciedad y extra proteína.





Para más recetas e ideas de un
estilo de vida saludable después
de la cirugía,

[descarga la app gratuita](#)

[BariBuddy.](#)



Love at first bite



ALMUERZO

WRAP DE GARBANZOS Y TZATZIKI

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 muslos de pollo
- 1 lata de garbanzos (400 gramos)
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 wraps integrales
- Lechuga romana
- Algunas ramitas de eneldo fresco picado

Para el Tzatziki:

- 1 pepino
- 225 gramos de yogur griego al 2%
- 2 cucharaditas de jugo de lima, posiblemente de botella
- 2 dientes de ajo prensados
- 20 gramos de proteína de suero pura Natural
- Sal y pimienta al gusto
- Un manojo de eneldo fresco picado



Valores Nutricionales por Wrap:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 652 kcal |
| Grasas | 14.9 gramos |
| Grasas saturadas | 4.5 gramos |
| Carbohidratos | 52.4 gramos |
| Azúcares | 4.3 gramos |
| Fibras | 18 gramos |
| Proteínas | 56.4 gramos |

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 160 grados.
2. Coloca un trozo de papel para hornear en una bandeja y pon los muslos de pollo sobre ella. Escurre la lata de garbanzos y distribúyelos en la bandeja. Agrega el aceite de oliva, cilantro, comino, sal y pimienta, y masajea bien las especias en el pollo y los garbanzos.
3. Coloca la bandeja en el horno y hornea el pollo y los garbanzos durante 20 minutos hasta que estén dorados y cocidos.
4. Mientras tanto, prepara el tzatziki. Ralla gruesamente el pepino en un colador. Exprime el pepino rallado con una toalla de cocina para eliminar el exceso de humedad.
5. Pon el yogur griego en un bol. Agrega el pepino, jugo de lima, ajo, proteína de suero pura, sal, pimienta y el eneldo picado, y mezcla bien.
6. Una vez que el pollo esté listo, retira la bandeja del horno y deja que el pollo se enfríe ligeramente, luego desmenúzalo en tiras.
7. Unta tzatziki en un wrap integral y añade el pollo y los garbanzos. Finalmente, espolvorea un poco de eneldo fresco por encima y dobla o enrolla el wrap.

CONSEJOS:

- Delicioso con pollo ahumado, salmón ahumado, falafel (casero) o atún enlatado en agua.
- ¿Prefieres vegetariano? Opta por trozos de pollo vegetariano.
- Envuelve los wraps en papel de aluminio para llevarlos contigo. ¡Práctico para el trabajo o cuando estés fuera de casa!



SOPA CHINA DE TOMATE CON POLLO Y TIRAS DE OMELET

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 cucharada de aceite
- 4 muslos de pollo
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, prensados o finamente picados
- 2 latas pequeñas de pasta de tomate, 70 gramos cada una
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 1 litro de caldo de pollo
- 200 mililitros de agua
- 1 lata (400 gramos) de tomates pelados en su jugo
- 150 gramos de lentejas rojas secas
- 1 cucharada de vinagre
- 4 cucharadas de jarabe de jengibre
- Pimienta al gusto
- 2 cebollines, cortados en rodajas finas



Para las tiras de Omelet:

- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de leche desnatada o leche de soja
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una cacerola grande y dora los muslos de pollo por todos lados. Retíralos de la cacerola y déjalos a un lado en un plato.
2. Sofríe la cebolla y añade el ajo, bajando el fuego para que no se queme.
3. Agrega la pasta de tomate y cocínala para reducir su acidez, luego añade la harina. Cocina a fuego medio, removiendo continuamente.
4. Añade un cuarto del caldo y bate para eliminar los grumos. Lleva a ebullición y añade gradualmente el resto del caldo, removiendo bien. Añade 200 mililitros de agua si deseas que la sopa sea más ligera, luego incorpora la lata de tomates pelados.
5. Enjuaga bien las lentejas secas con agua fría y agrégalas a la sopa junto con los muslos de pollo.
6. Una vez que la sopa comience a hervir, déjala cocer a fuego lento durante al menos 20 minutos.
7. Mientras tanto, prepara las tiras de omelet. Calienta el aceite de sésamo en una sartén pequeña.



Continúa en la siguiente página →

8. Bate los huevos con la leche, la pimienta y la sal en un bol y vierte suavemente la mezcla en la sartén caliente.
9. Cocina el omelet hasta que esté dorado y bien cocido por ambos lados. Déjalo enfriar antes de enrollarlo y cortarlo en tiras para evitar que se rompa.
10. Retira los muslos de pollo de la cacerola y deja que se enfríen un poco.
11. Mientras tanto, sazona la sopa con vinagre, jarabe de jengibre, pimienta recién molida y sal, si lo deseas.
12. Licúa la sopa con una batidora de mano hasta obtener la consistencia deseada, ya sea cremosa o con algunos trozos.
13. Desmenuza los muslos de pollo en tiras y agrégales nuevamente a la sopa.
14. Sirve la sopa en un tazón y adórnala con cebollín y tiras de omelet.



Valores Nutricionales por tazón de sopa con tortilla:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 465 kcal |
| Grasas | 15.5 gramos |
| Grasas saturadas | 4.9 gramos |
| Carbohidratos | 40.6 gramos |
| Azúcares | 19.3 gramos |
| Fibras | 11.5 gramos |
| Proteínas | 36.8 gramos |



CONSEJOS:

1. Haz la sopa vegetariana usando trozos de pollo vegetariano. No necesitan cocción.
2. Congela la sopa fácilmente en bolsas ziplock para paquetes planos que ocupen poco espacio en el congelador.
3. Agrega un puñado de brotes de soja a la sopa para darle un toque oriental.
4. Esta sopa es perfecta durante la fase líquida. Licúa la sopa con el pollo hasta que esté cremosa con una batidora de mano, para que no queden trozos. Si prefieres, no pongas las tiras del omelet.

¿Tienes alguna pregunta o necesitas asesoramiento personalizado? No dudes en hacérselo saber y ponte en **contacto** con nosotros. Nuestro equipo estará encantado de ayudarte.



Haz clic aquí
y recibe asesoramiento personalizado de uno de nuestros nutricionistas

Tofu powerrr!



CENA

TOFU MARINADO CON VERDURAS Y FIDEOS INTEGRALES

Ingredientes para 4 porciones:

- 500 gramos de tofu
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cm de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 3 cucharadas de salsa de soja dulce (ketjap)
- 2 cucharadas de salsa de chile
- 1 cucharada de aceite (para saltear)
- 300 gramos de fideos integrales
- 500 gramos de verduras asiáticas para saltear
- Sal y pimienta
- 2 cebollines, cortados en tiras finas
- 75 gramos de anacardos
- 2 cucharadas de semillas de sésamo



Valores Nutricionales por Porción:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 485 kcal |
| Grasas | 17.7 gramos |
| Grasas saturadas | 3 gramos |
| Carbohidratos | 51 gramos |
| Azúcares | 12.3 gramos |
| Fibras | 9 gramos |
| Proteínas | 25 gramos |

PREPARACIÓN

1. Corta el tofu en cubos pequeños y mézclalos bien con el ajo, el jengibre, la salsa de soja y la salsa de chile en un bol o en una bolsa sellable. Deja marinar la mezcla durante al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo lo dejes marinar, más se impregnarán los sabores en el tofu. También puedes hacerlo la noche anterior.
2. Calienta el aceite en un wok y fríe los trozos de tofu escurridos hasta que estén dorados a fuego medio.
3. Prepara los fideos según las instrucciones del paquete.
4. Coloca los anacardos en una sartén caliente sin aceite y tuéstalos hasta que estén dorados y crujientes, a fuego medio.
5. Una vez que el tofu esté dorado, agrega las verduras para saltear. Sazona con sal y pimienta. Añade un poco de la marinada escurrida si la mezcla parece muy seca.
6. Escurre los fideos y sirve el tofu, las verduras y los fideos en un plato. Decora con cebollín, anacardos y semillas de sésamo.

CONSEJOS:

- Prueba este plato con tiras de pollo o carne en lugar de tofu. También puedes marinarlas en una bolsa sellable.
- Añade las verduras que prefieras. ¡Es una excelente manera de aprovechar los restos de la nevera!



STROGONOFF CON ALBÓNDIGAS

Ingredientes para 4 porciones:

Para el Strogonoff:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 3 cebollas, cortadas en medias lunas gruesas
- 1 pimiento, cortado en cubos grandes
- 250 gramos de champiñones marrones, cortados en cuartos o mitades
- 1 lata pequeña de pasta de tomate, 70 gramos
- 250 mililitros de caldo de pollo
- 300 mililitros de crema ligera para cocinar
- 1 cucharadita de mostaza francesa
- 4 cucharadas de maicena
- Acompañar con arroz integral

Para las albóndigas:

- 300 gramos de carne molida de res
- 1 chalota picada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de pimentón
- Sal y pimienta al gusto”



Valores Nutricionales por Porción:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 309 kcal |
| Grasas | 18.7 gramos |
| Grasas saturadas | 7.5 gramos |
| Carbohidratos | 17.1 gramos |
| Azúcares | 8.2 gramos |
| Fibras | 3.8 gramos |
| Proteínas | 17 gramos |

PREPARACIÓN

1. En un bol, mezcla la carne molida de res, la chalota, el huevo, el pan rallado, la mostaza, el pimentón y sal y pimienta al gusto. Mezcla bien hasta que la mezcla sea uniforme.
2. Forma albóndigas del tamaño deseado y dóralas en una sartén con aceite de girasol. Retíralas de la sartén y resérvalas en un plato.
3. En la misma sartén, fríe las cebollas, luego agrega el pimiento y, después, los champiñones. Añade la pasta de tomate y cocínala para reducir su acidez.
4. Agrega el caldo de pollo y lleva a ebullición. Cuidadosamente, añade las albóndigas de nuevo a la sartén y espera a que hierva otra vez.
5. Incorpora la crema para cocinar y la mostaza, y deja que hierva a fuego lento durante unos 15 minutos.
6. Mientras tanto, cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete.
7. Mezcla la maicena con 4 cucharadas de agua fría en una taza y agrégala a la salsa. Deja que la mezcla de maicena hierva suavemente y remueve constantemente hasta que la salsa espese.
8. Sirve el Strogonoff con arroz integral en un plato.

CONSEJOS:

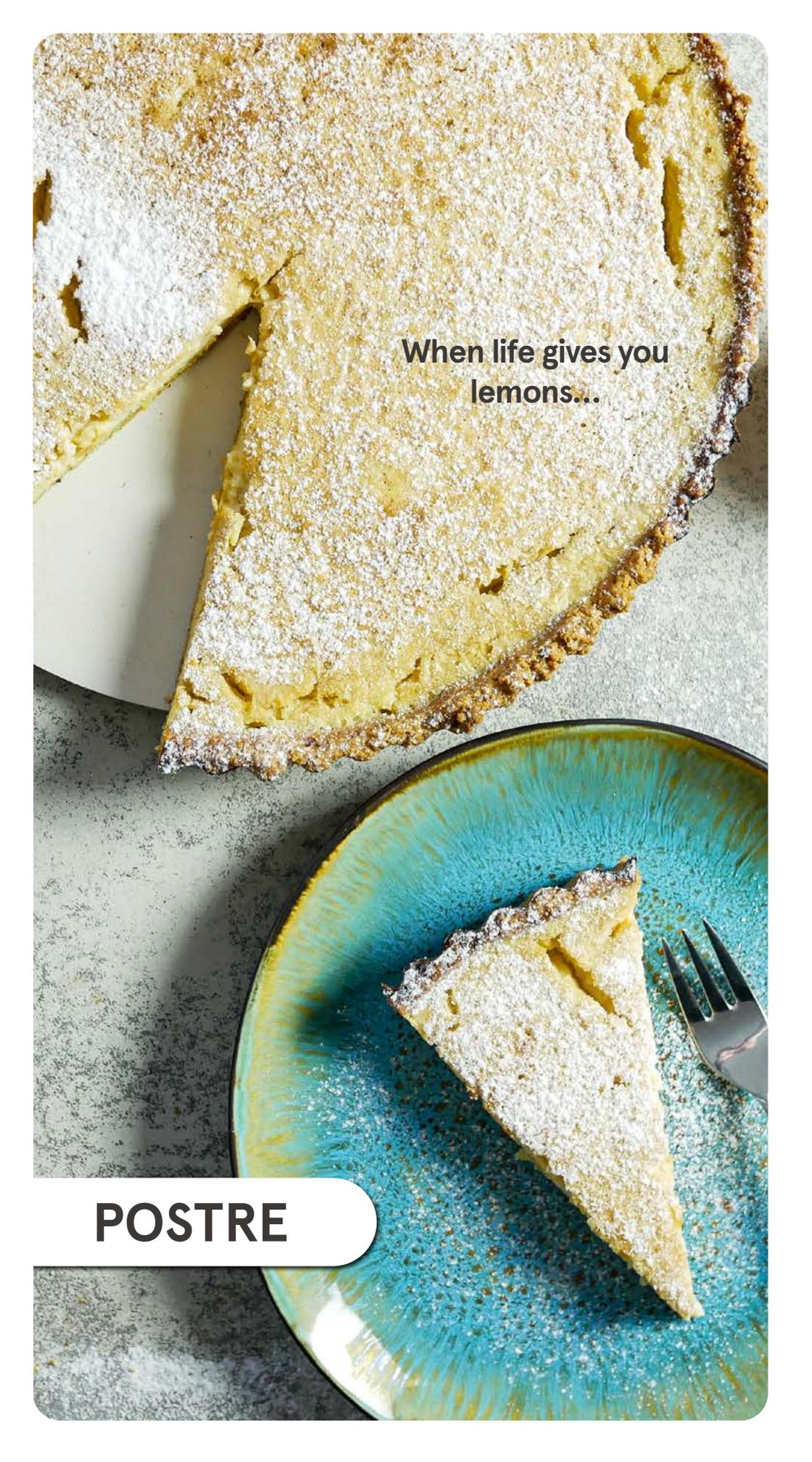
- Después de la cirugía, puede que la carne molida de res sea más difícil de digerir. La carne molida combinada con salsa suele causar menos problemas.
- Como alternativa, puedes optar por carne molida de pollo o albóndigas vegetarianas en lugar de carne molida de res.
- Este plato se congela fácilmente.
- Prepara albóndigas extra para comerlas frías o como snack más tarde.



Mi Cuenta Gratuita FitForMe

Ordena fácilmente,
cambia detalles y revisa pagos
con tu cuenta personal
de FitForMe.





When life gives you
lemons...

POSTRE

TARTA REFRESCANTE DE LIMÓN

Ingredientes para la base:

- 50 gramos de pistachos sin sal, molidos
- 100 gramos de avena
- 50 gramos de mantequilla sin sal
- 50 gramos de harina de almendra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Ralladura de 1 limón
- Pizca de sal

Ingredientes para el relleno:

- 6 huevos
- 100 gramos de edulcorante
- 250 mililitros de queso crema ligero
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de 3 limones



Valores Nutricionales por porción:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 196 kcal |
| Grasas | 14.2 gramos |
| Grasas saturadas | 1.7 gramos |
| Carbohidratos | 4.9 gramos |
| Azúcares | 3 gramos |
| Fibras | 3.9 gramos |
| Proteínas | 11.7 gramos |

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno de convección a 160 grados.
2. Muele finamente los pistachos y la avena en un procesador de alimentos.
3. Derrite la mantequilla en una cacerola o en el microondas y mézclala con la harina de almendra, los pistachos molidos, la avena, 2 huevos, el polvo de hornear, la ralladura de limón y una pizca de sal.
4. Engrasa un molde para tarta, presiona la masa en el molde y forma un borde elevado.
5. En un bol, bate los 6 huevos, el edulcorante y el queso crema. Luego, incorpora la ralladura y el jugo de limón.
6. Vierte el relleno líquido sobre la base y hornea la tarta de limón durante aproximadamente 60-75 minutos, hasta que cuaje pero aún quede cremosa. Prueba si está lista presionando el centro con una cuchara. Si está firme pero aún se recupera, la tarta está lista. Revisa a partir de los 60 minutos y continúa horneando si el centro está demasiado blando.
7. Una vez que la tarta se haya enfriado, tamiza un poco de edulcorante en polvo por encima. Golpea suavemente el tamiz con la mano para espolvorear una capa fina de edulcorante sobre la tarta.

Para servir:
Edulcorante en polvo



PUDÍN DE CHÍA CON MANZANA CALIENTE Y CANELA

Ingredientes para 2 porciones:

- 160 mililitros de leche desnatada
- 30 gramos de semillas de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 manzana
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela
- 4 cucharadas de yogur desnatado



Valores Nutricionales por Porción:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 160 kcal |
| Grasas | 4.9 gramos |
| Grasas saturadas | 0.6 gramos |
| Carbohidratos | 18.3 gramos |
| Azúcares | 16.1 gramos |
| Fibras | 6.5 gramos |
| Proteínas | 6.9 gramos |

PREPARACIÓN

1. Mezcla la leche, las semillas de chía y el extracto de vainilla en un bol. Deja reposar la mezcla durante 10 minutos y bate nuevamente para evitar que se formen grumos. Deja que se asiente en el refrigerador durante al menos 2 horas o durante toda la noche.
2. Corta la manzana en trozos pequeños y colócalos en una cacerola con miel, canela y un poco de agua. Cocina mientras revuelves constantemente hasta que la manzana se ablande. Añade un poco más de agua si es necesario para evitar que se pegue.
3. Tritura la mitad de la manzana para hacer puré de manzana y deja la otra mitad en trozos.
4. Luego, en capas, coloca en 2 vasos, comenzando con el pudín de chía, seguido del puré de manzana, yogur desnatado, y termina con los trozos de manzana caliente encima.

CONSEJOS:

- Este plato es adecuado para la fase 2 (alimentos en puré). Tritura los trozos de manzana con una batidora de mano.
- Haz el plato más rico en proteínas mezclando una cucharada de proteína de suero pura en el yogur.
- También puedes preparar este plato el día anterior.
- Opcionalmente, agrega algunas nueces crudas y sin sal.





Coffee Protein Booster

¿Sabías que también puedes añadir Proteína de suero pura a una taza de café?

[Haz clic](#) para ver la receta.





Holy muesli



SNACKS

BARRAS DE MUESLI SALUDABLES

Ingredientes para 14 barras:

- 280 gramos de almendras
- 30 gramos de semillas de calabaza
- 70 mililitros de jarabe sin azúcar
- 60 gramos de aceite de coco
- 3 gotas de extracto de vainilla
- Pizca de sal
- 30 gramos de coco rallado
- 30 gramos de semillas de cáñamo



Valores Nutricionales por Barra:

| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 205 kcal |
| Grasas | 18.2 gramos |
| Grasas saturadas | 5.3 gramos |
| Carbohidratos | 2.7 gramos |
| Azúcares | 0.9 gramos |
| Fibras | 4.4 gramos |
| Proteínas | 5.7 gramos |

PREPARACIÓN

1. Muele de forma gruesa las almendras y las semillas de calabaza en un procesador de alimentos.
2. En una cacerola, mezcla el jarabe, el aceite de coco, el extracto de vainilla y la sal, y derrítelos juntos a fuego medio.
3. Luego, agrega las almendras, las semillas de calabaza, el coco rallado y las semillas de cáñamo a la cacerola. Retira del fuego y mezcla bien, asegurándote de que todo quede cubierto con el jarabe y el aceite de coco.
4. Forra una fuente para hornear de 20x20 cm con film transparente en el fondo y los lados, y vierte la mezcla. Distribuye uniformemente y presiona firmemente con una cuchara.
5. Refrigerar la fuente durante al menos 2 horas. Después, corta en barras.

CONSEJOS:

- Prepara cantidades más grandes para congelar las barras y usarlas más tarde.
- Un snack conveniente y nutritivo para llevar.
- Desmenuza la barra como granola en yogur o quark para un toque sabroso.



DELICIOSOS GOFRES DE QUESO

Ingredientes para 6 gofres:

- 1 cucharada de aceite de girasol
- 50 gramos de queso muzzarella rallado
- 50 gramos de queso cheddar rallado
- 50 gramos de queso parmesano rallado
- Un manojo de cebollino picado
- 2 cucharadas de harina de almendra
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- Spray para hornear o 1 cucharada de aceite de girasol para engrasar la waflera.



Valores Nutricionales por Gofre:

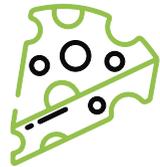
| | |
|------------------|--------------------|
| Energía | 171 kcal |
| Grasas | 13.5 gramos |
| Grasas saturadas | 5.4 gramos |
| Carbohidratos | 0.6 gramos |
| Azúcares | 0.3 gramos |
| Fibras | 0.7 gramos |
| Proteínas | 11.3 gramos |

PREPARACIÓN

1. Calienta una waflera o sartén tipo grill.
2. Vierte todos los ingredientes en un bol y mezcla bien.
3. Una vez que la waflera esté caliente, añade 2 cucharadas de la mezcla en cada molde de gofre. Cocina los gofres durante aproximadamente 8-10 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Continúa hasta haber cocinado 6 gofres.
4. Deja enfriar los gofres de queso un poco para que se vuelvan aún más crujientes.

CONSEJOS:

- Los gofres se pueden congelar fácilmente, así que haz varias tandas.
- Son perfectos como snacks para llevar.
- Prepara los gofres con el queso que prefieras.
- ¿No tienes waflera o sartén grill? Cocina los gofres en el horno. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y hornéalos durante unos 10 minutos a 180 grados.
- ¡Un plato favorito de los niños!



FitForMe: Para un Nuevo Tú en Equilibrio

FitForMe desarrolla multivitamínicos y suplementos para personas que han pasado por una cirugía bariátrica. Durante más de 18 años, hemos trabajado con médicos y hospitales. Gracias a la investigación científica, conocemos tus necesidades postquirúrgicas y las deficiencias comunes de vitaminas y minerales. Así nos aseguramos de que nuestros productos cumplan lo que prometen: ayudarte a mantenerte en forma y equilibrio.

Las personas que trabajan en FitForMe son especialistas, científicos y dietistas especializados en cirugía bariátrica. Por lo tanto, comprenden todo sobre nutrición y el procedimiento, y pueden brindarte asesoramiento personal. Una reducción de estómago es un cambio radical y tener el apoyo adecuado es reconfortante e importante.

¿Tienes preguntas sobre nutrición, la cirugía o los multivitamínicos? No dudes en contactarnos, siempre contarás con nuestro apoyo.

Para más recetas e inspiración, [haz clic aquí](#) y suscríbete, como más de 100.000 personas, a nuestro correo electrónico mensual de inspiración.

¡Síguenos y conéctate con nosotros en las redes sociales!

 @FitForMees |  @FitForMe_Es

Detalles de Contacto FitForMe

 info@fitforme.es |  673 373 396