



Healthy Path MARKET

The Healthy Shopper

October 2024

Simple Mills Pumpkin Pancake & Waffle Mix

Caja de 10.7 oz.
REG \$8.99
AHORRA \$1.00

\$7.99

Lakanto Pumpkin Spice Muffin & Bread Mix

Pqte. de 6.77 oz.
REG \$9.99
AHORRA \$1.40

\$8.59

Stonewall Kitchen Gingerbread & Maple Pumpkin Butter

Envs. de 12.25 oz. - 12.5 oz.
REG \$7.99
AHORRA \$1.50

\$6.49

Lily's Pumpkin Spice Baking Chips

Paq. de 9 oz.
REG \$10.99
AHORRA \$1.00

\$9.99

Field Day Organic 100% Pure Pumpkin

Lata de 15 oz.
REG \$4.99
AHORRA \$1.00

\$3.99

Emmy's Organics Coconut Cookies Pumpkin Spice

Paq. de 6 oz.
REG \$6.99
AHORRA \$1.00

\$5.99



Pumpkin Mania

Seasonal Flavors

Nonni's Bakery Seasonal Biscotti



Caja de 6.88 oz.
REG \$5.99
AHORRA \$1.00

\$4.99



Farmer's Market Organic Pumpkin

Variedad de 15 oz.
REG \$4.99
AHORRA 40¢

\$4.59



Catalina Crunch Pumpkin Spice Cereal

Empaque de 8 oz.
REG \$10.99
AHORRA \$2.00

\$8.99



HPM Pumpkin Pie Spice

Envs. de 2 oz.
REG \$2.99
AHORRA 50¢

\$2.49

Nature's Path Pumpkin Spice Gluten-Free Waffles



Caja de 7.4 oz.
REG \$4.99
AHORRA 50¢

\$4.49



Nut Pods Seasonal Flavored Dairy-Free Creamer

Variedad de 11.2 oz.
REG \$4.59
AHORRA 60¢

\$3.99

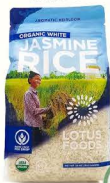
CONSIGUE TODOS ESTOS PRODUCTOS EN ECONO ISABELA, ECONO SAN SEBASTIÁN, ECONO GATE 5 Y AHORA EN ECONO TO-GO DE GATE 5

UTILIZA LA PALABRA "HEALTHY SHOPPER"



ORGANIC

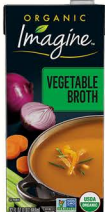
Lotus Foods Organic Jasmine Rice



Bolsa de 30 oz. REG \$11.99 AHORRA \$2.00

\$9.99

Imagine Organic Vegetable Broth



Envs. de 32 oz. REG \$5.99 AHORRA \$1.00

\$4.99

Field Day Organic Garbanzo & Baked Beans



Lata de 15 oz. - 16 oz. REG \$3.29 AHORRA 30¢

\$2.99

Ocean's Halo Sushi Nori



Paq. de 1 oz. REG \$6.99 AHORRA \$2.00

\$4.99

Field Day Black Pitted California Medium Ripe Olives



Lata de 6 oz. REG \$4.29 AHORRA 70¢

\$3.59

A Vogel Herbamare Sea Salt



Envs. de 8.8 oz. REG \$9.99 AHORRA \$1.00

\$8.99

Banza Mac & Cheese



Variedad de 5.5 oz. REG \$5.49 AHORRA 50¢

\$4.99

Bragg Seasoning Nutritional Yeast



Envs. de 4.5 oz. REG \$7.99 AHORRA \$1.00

\$6.99

Schar Gluten-Free Bread Crumbs



Pqte. de 8.8 oz. REG \$5.99 AHORRA \$1.00

\$4.99

Made With Extra Virgin Olive Oil Spray



Variedad de 8 oz. REG \$5.99 AHORRA 70¢

\$5.29

Absolutely Gluten-Free Everything Flatbread



Variedad de 5.29 oz. REG \$4.99 AHORRA \$1.00

\$3.99

Native Forest Organic Coconut Milk



Variedad de 13.5 oz. REG \$4.99 AHORRA \$1.00

\$3.99

GLUTEN FREE

PLANT-BASED

Urban Accents Plant-Based Meatless Mix



Variedad de 3.4 oz. - 4.2 oz. REG \$5.99 AHORRA \$1.70

\$4.29

Siete Grain Free Taco Shells



Caja de 5.5 oz. REG \$7.59 AHORRA \$1.00

\$6.59

Cholula Chipotle & Chili Lime Hot Sauce



Bot. de 5 oz. REG \$5.59 AHORRA 60¢

\$4.99

Field Day Organic Sweet Relish



Envs. de 16 oz. REG \$5.99 AHORRA \$1.00

\$4.99

HPM Himalayan Pink Sea Salt



Envs. de 4.4 oz. REG \$3.99 AHORRA \$1.00

\$2.99

Abe's Desserts



Variedad de 11.5 oz - 12.5 oz. REG \$6.99 AHORRA \$1.00

\$5.99

Food Should Taste Good Tortilla Chips



Variedad de 5.5 oz. REG \$5.49 AHORRA 50¢

\$4.99

Cadia Organic Salsa



Variedad de 16 oz. REG \$4.99 AHORRA 70¢

\$4.29

Way Better Snacks Sweet Potato Chips



Bolsa de 5.5 oz. REG \$5.99 AHORRA \$1.00

\$4.99

Back to Nature Fudge Striped Cookies



Caja de 8.5 oz. REG \$7.99 AHORRA \$1.00

\$6.99

Jonny Pops Organic Pops



Variedad de 8 ud. REG \$7.99 AHORRA \$1.00

\$6.99

Zevia Zero Sugar Tea



Variedad de 12 oz. REG \$2.50 AHORRA 50¢

2/\$4.00

NON-GMO

Nuts & Seeds

Bulk Unsalted Mixed Nuts



REG \$9.99/lb. AHORRA \$1.00/lb.

\$8.99 por libra

Bulk Almonds Nonpareils



REG \$10.99/lb. AHORRA \$2.00/lb.

\$8.99 por libra

Bulk Raw Cashews



REG \$9.99/lb. AHORRA \$2.00/lb.

\$7.99 por libra

Bulk Raw Walnuts



REG \$9.99/lb. AHORRA \$2.00/lb.

\$7.99 por libra

Bulk Raw Pumpkin Seeds



REG \$10.99/lb. AHORRA \$1.00/lb.

\$9.99 por libra

Bulk Low Sugar Mango Slices



REG \$7.99/lb. AHORRA \$1.00/lb.

\$6.99 por libra

The Wellness Path

by Healthy Path Markets

Youtheory Tumeric

Envs. de 120 Tabletas
REG \$24.99
AHORRA \$1.00

\$23.99

Brianna's Avocado Oil Dressing

Variedad de 10 oz.
REG \$6.29
AHORRA \$1.30

\$4.99

Yerba Prima Psyllium Whole Husks

Envs. de 12 oz.
REG \$18.99
AHORRA \$2.00

\$16.99

If You Care Parchment Baking Paper & Recycled Aluminum Foil

Variedad de 50 ft. - 70 ft.
REG \$7.99
AHORRA \$1.00

\$6.99

Source Naturals Advanced B-12 Complex

Botella de 30 ud.
REG \$13.99
AHORRA \$1.00

\$12.99

American Health Papaya Enzyme with Chlorophyll

Botella de 100 Tabletas
REG \$5.99
AHORRA \$1.30

\$4.69

Healthy Origins Vitamin D3

Envs. de 120 ud.
REG \$6.99
AHORRA \$1.30

\$5.69

Amazing Nutrition Calcium Magnesium Zinc + Vitamin D3

Envs. de 150 Tabletas
REG \$12.99
AHORRA \$2.00

\$10.99

Nature's Answer Melatonin

Envs. de 50 ud.
REG \$8.99
AHORRA \$1.00

\$7.99

Ecos Plant Powered Fruit + Veggie Wash

Bot. de 22 oz.
REG \$5.99
AHORRA \$1.00

\$4.99

221 B.C. Kombucha

Variedad de 16 oz.
REG \$4.59
AHORRA 60¢

\$3.99

Rainbow Light Complete Iron Mini-Tabs

Envs. de 60 ud.
REG \$17.99
AHORRA \$2.00

\$15.99

Ingredientes:

- 1 Calabaza mediana, pelada y cortada en cubos
- 1 Cebolla picada
- 2 dientes de Ajo picados
- 4 tazas de Caldo de Vegetales
- 1 taza de Leche de Coco
- Sal y Pimienta al gusto
- Aceite de Oliva
- Semillas de Calabaza

Preparación:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Agrega la calabaza y el caldo de vegetales. Lleva al punto de ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna.
3. Usa una batidora para hacer puré la mezcla hasta obtener una consistencia suave.
4. Agrega la leche de coco, sal y pimienta. Cocina a fuego lento por unos minutos más.
5. Sirve caliente y decora con semillas de calabaza.

Receta: Sopa de Calabaza



OCTUBRE

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		ECONO 1 San Sebastián DEGUSTACIÓN 3:30 PM SIMPLE MILLS PUMPKIN PANCAKES WORLD VEGETARIAN DAY	ECONO 2 Isabela DEGUSTACIÓN 3:30 PM 	ECONO 3 Gate 5 DEGUSTACIÓN 3:30 PM 	ECONO 4 Isabela  "Crazy Pumpkin Salad" 3 PM	5 NATIONAL PUMPKIN SEED DAY 
	6 E-NEWSLETTER 5 Beneficios Nutricionales de la Calabaza Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	ECONO 8 San Sebastián DEGUSTACIÓN 3:30 PM 	ECONO 9 Isabela DEGUSTACIÓN 3:30 PM 	ECONO 10 Gate 5 DEGUSTACIÓN 3:30 PM 	ECONO 11 San Sebastián  "HEALTHY TRICK-OR-TREAT" 11 AM	12 
BUSCA NUESTRA REVISTA 	13 NATIONAL DESSERT DAY  Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	ECONO 15 San Sebastián DEGUSTACIÓN 3:30 PM ABE'S FUDGE BROWNIE WORLD STUDENT DAY 	ECONO 16 Isabela DEGUSTACIÓN 3:30 PM SORPRESA	ECONO 17 Gate 5 DEGUSTACIÓN 3:30 PM ABE'S FUDGE BROWNIE NATIONAL PASTA DAY 	18 PUMPKIN TRIVIA  5 PM 	19 
	20 NATIONAL PUMPKIN CHEESECAKE DAY  Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	ECONO 22 San Sebastián DEGUSTACIÓN 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS NATIONAL NUTS DAY 	ECONO 23 Isabela DEGUSTACIÓN 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS 	ECONO 24 Gate 5 DEGUSTACIÓN 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS CONFERENCIA EN VIVO Beneficios de las Semillas de Calabaza ECONO Gate 5 3 PM 	25 TOP 5 PUMPKIN MANIA  5 PM 	26 NATIONAL PUMPKIN DAY 

5 Beneficios Nutricionales de la Calabaza

- RICA EN VITAMINA A
- BUENA FUENTE DE FIBRA
- BAJA EN CALORÍAS
- FUENTE DE ANTIOXIDANTES
- CONTIENE POTASIO, MAGNESIO Y HIERRO

HAPPY healthy HALLOWEEN



Isabela
787-872-4033

San Sebastián
787-280-0081

Gate 5
787-890-0440

f ¡Síguenos!
@econoisabela
@econosansebastián
@econogate5

ASK THE DIETITIAN!
787-403-0789