



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

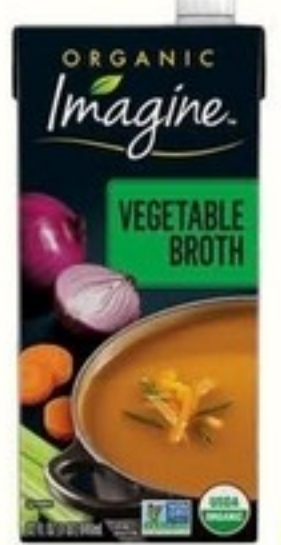


Bolsa de 30 oz.  
REG \$11.99  
AHORRA \$2.00

**\$9.99**

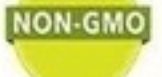


Imagine Organic Vegetable Broth



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**

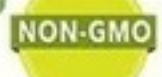


A Vogel Herbamare Sea Salt



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

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**

\*SOLO DISPONIBLE EN ECONO GATE 5 Y ECONO SAN SEBASTIAN

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

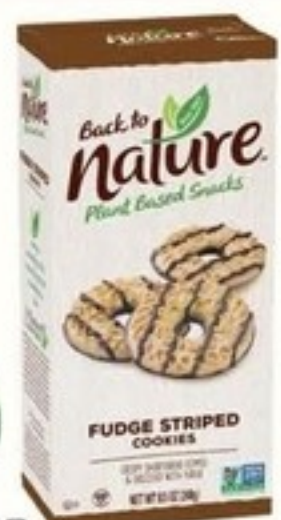


Bolsa de 5.5 oz.  
REG \$5.99  
AHORRA \$1.00

**\$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**

## Healthy Origins Vitamin D3

Envs. de 120 ud.

REG \$6.99

AHORRA \$1.30

**\$5.69**

## Yerba Prima Psyllium Whole Husks

Envs. de 12 oz.

REG \$18.99

AHORRA \$2.00

**\$16.99**

## Ambrosoli Cough Drops

Variedad de 20 pc.

REG \$2.99

AHORRA 30¢

**\$2.69**

## 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**

## Rainbow Light Complete Iron Mini-Tabs

Envs. de 60 ud.

REG \$17.99

AHORRA \$2.00

**\$15.99**

## 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**

## Ecos Plant Powered Fruit + Veggie Wash

Bot. de 22 oz.

REG \$5.99

AHORRA \$1.00

**\$4.99**

## Receta: Sopa de Calabaza

### 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.



# OCTUBRE

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		<b>ECONO</b> 1 San Sebastián <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM SIMPLE MILLS PUMPKIN PANCAKES WORLD VEGETARIAN DAY	<b>ECONO</b> 2 Isabela <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM 	<b>ECONO</b> 3 Gate 5 <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM 	<b>ECONO</b> 4 Isabela  "Crazy Pumpkin Salad"  3 PM	5 NATIONAL PUMPKIN SEED DAY 
6 	7 <b>E-NEWSLETTER</b> 5 Beneficios Nutricionales de la Calabaza Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	8 <b>ECONO</b> San Sebastián <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM 	9 <b>ECONO</b> Isabela <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM 	10 <b>ECONO</b> Gate 5 <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM 	11 <b>ECONO</b> San Sebastián  para niños "HEALTHY TRICK-OR-TREAT"  11 AM	12 
13 <b>BUSCA NUESTRA REVISTA</b> 	14 <b>NATIONAL DESSERT DAY</b>  Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	15 <b>ECONO</b> San Sebastián <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM ABE'S FUDGE BROWNIE WORLD STUDENT DAY 	16 <b>ECONO</b> Isabela <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM SORPRESA	17 <b>ECONO</b> Gate 5 <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM ABE'S FUDGE BROWNIE NATIONAL PASTA DAY 	18 <b>PUMPKIN TRIVIA</b>  5 PM 	19 
20 	21 <b>NATIONAL PUMPKIN CHEESECAKE DAY</b>  Desayunando con Tu Nutri Favorita 10 AM 	22 <b>ECONO</b> San Sebastián <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS NATIONAL NUTS DAY 	23 <b>ECONO</b> Isabela <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS 	24 <b>ECONO</b> Gate 5 <b>DEGUSTACIÓN</b> 3:30 PM BULK PUMPKIN SEEDS CONFERENCIA EN VIVO Beneficios de las Semillas de Calabaza <b>ECONO</b> Gate 5 3 PM 	25 <b>TOP 5 PUMPKIN MANIA</b>  5 PM 	26 <b>NATIONAL PUMPKIN DAY</b> 
<b>5 Beneficios Nutricionales de la Calabaza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ RICA EN VITAMINA A</li> <li>✓ BUENA FUENTE DE FIBRA</li> <li>✓ BAJA EN CALORÍAS</li> <li>✓ FUENTE DE ANTIOXIDANTES</li> <li>✓ CONTIENE POTASIO, MAGNESIO Y HIERRO</li> </ul>				31 <b>HAPPY healthy HALLOWEEN</b> 		



**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

Válido sólo en Econo Isabela, San Sebastián y Gate 5 del 26 de septiembre al 30 de octubre 2024