

## TEMA DE LA SEMANA: CÓMO COMPRAR DE FORMA SALUDABLE

### Consejo n.º 1: No vaya de compras con hambre.

Evite acercarse al supermercado cuando tenga hambre, esté cansado o tenga poco tiempo.

### Consejo n.º 2: Siempre lleve una lista.

Asegúrese de estar preparado cuando vaya al supermercado y lleve una lista de alimentos saludables y no se desvíe.



### Consejo n.º 3: Compre en el perímetro.

Recuerde que la mayoría de los artículos que necesitará para un estilo de vida saludable se encuentran alrededor del perímetro de la tienda, con la excepción de unos pocos artículos.



### Consejo n.º 4: Llénese de verduras.

La mayor parte de su carrito debe estar lleno de alimentos integrales y naturales, lo que incluye un surtido de verduras. Mantenga el interés probando verduras

nuevas de vez en cuando. Compre frutas y verduras de temporada. Si compra los productos de temporada, ahorrará dinero y se asegurará de que su familia consuma una gran variedad de nutrientes.

## ROLLOS PRIMAVERA

Esta es una gran manera de utilizar las sobras de verduras y carne de la cena para preparar un almuerzo saludable. Si no tiene sobras de la cena, puede seguir la receta para hacer la ensalada desde cero.

### INGREDIENTES:

- Papel de arroz
- Espinacas
- Zanahorias ralladas
- Germen de soya
- Pepino
- Aguacate (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Corte los pepinos y el tofu en tiras de 2 pulgadas de largo y reserve.
2. Divida todos los ingredientes en distintos tazones, lavados y preparados para facilitar el montaje.
3. Tenga listo un tazón grande con agua tibia.
4. Coloque un papel de arroz en el agua tibia, gírelo o sumérjalo durante unos 3 minutos hasta que tenga un aspecto cristalino. Debe salir del agua cuando aún está un poco firme.
5. Coloque el envoltorio en una superficie para que pueda enrollarlo y comience a montar los ingredientes en el envoltorio.
6. Enrolle los ingredientes con la técnica de "plegado y enrollado", como si se tratara de un burrito.
7. Enrólloslos lo suficientemente apretados como para que no se deshagan e intente no rellenarlos demasiado.
8. ¡Disfrútelos!