



CONSEJOS SALUDABLES



Hummus: Un dip de oriente medio hecha en varias variaciones que es rápido, sano y delicioso refrigerio.

¿Cómo se puede hacer en casa?

1. Coloque 2 latas de garbanzos (garbanzos) en un procesador de alimentos y el pulso hasta la picada.
2. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de agua, 2 ajos machacados, $\frac{1}{4}$ de taza de tahini, 3 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. El pulso hasta que la mezcla esté suave y servir con pan de pita o verduras picadas. Refrigérela!

Esta semana hemos aprendido: **Grasas Saludables**

- **Grasas Saludables**, o aceites saludables, son necesarios para que tu cuerpo! Mientras que el exceso de grasa puede ser malo para usted, el cuerpo **necesita** grasas saludables para ser convertido y usado como fuente de energía.
 - Las grasas más saludables se encuentran en nueces, semillas, granos, aceite de oliva, el aguacate y el pescado.
 - Los **aceites** son grasas en forma líquida, y generalmente son más saludables que las grasas sólidas.
- **Las grasas trans** no son buenas para nosotros en cualquier cantidad!
 - Estos se encuentran en muchos alimentos procesados que buen sabor como productos horneados envasados, galletas y pasteles.
 - Asegúrese de buscar el término "**aceites parcialmente hidrogenados**" en las secciones de ingredientes en la etiqueta de un alimento, esto indica que hay grasas trans en los alimentos y que debe evitarse!

La próxima vez (01/10/20):
Vitaminas!

