

# CAFÉ O'CLOCK

## Haga Café Sabroso y Saludable!



El café puede encajar en una dieta saludable, pero a menudo le agregamos cosas que lo hace menos saludable. Lea los consejos a continuación para descubrir cómo tomarse un café sabroso y saludable en casa o en una cafetería.

### Consejos Sabrosos Para el Sabor

Agregue ricos sabores a su café sin azúcares agregados. El azúcar agregado no proporciona a nuestro cuerpo lo que necesita para estar sano. A continuación se presentan ideas para darle sabor a su café con un impulso adicional para la salud.

Agregue una pizca de **canela**, **cardamomo** o **nuez moscada** en su taza

Agregue 1/4 cucharadita de **extracto de vainilla**

Agregue **cocoa en polvo sin azúcar**

Agregue **clavos** a su café molido y prepare

Si tiene un molinillo de café, muele los granos con **avellana** y déjelos reposar durante dos días en un frasco herméticamente cerrado para darle sabor casero.

Agregue una pequeña cantidad de **miel** para endulzar.

### Consejos Para Un Café Saludable

Las siguientes ideas ayudan a mantener su café saludable. Trate de limitar los azúcares y cremas adicionales a de vez en cuando.

**Pida un tamaño pequeño** o guarde la mitad de su taza para más tarde en el día.

**¡Experimente con diferentes leches!** En lugar de leche entera o crema, intente usar leche descremada, de coco, de soja, de avena o de almendras. Elija opciones simples o sin azúcar.

**¡Guarde la crema batida para ocasiones especiales!** La crema batida encima de las bebidas de café convierte la bebida a un postre.

**Reduzca las bombas de sabor.** Los jarabes o bombas de sabor que se usan en las cafeterías tienen un alto contenido de azúcar y son difíciles de medir. Intente reducir la cantidad que se agrega a su bebida. En su lugar, pruebe uno de los Consejos Sabrosos Para el Sabor.

### \$ Consejos Para Ahorrar Dinero \$

**¡Prepare café en casa!** Ahorre dinero preparando su propio café en casa y use algunos de los sabrosos consejos de sabor que se enumeran anteriormente para obtener una infusión más saludable.



✓ **¡Mejor compra!**

Granos de Café 3.5 lbs  
Unit Price .75 per lb  
Total Price  
\$2.63

Mire el precio unitario "unit price" para encontrar la mejor compra.

Un precio unitario le dice cuánto cuesta un alimento por onza o por libra.

Puede usar el precio unitario para comparar el costo de diferentes marcas de café y tamaños de paquete.

Mas \$\$ por lb ✗

Granos de Café 3.0 lbs  
Unit Price .88 per lb  
Total Price  
\$2.63



La taza de café promedio cuesta \$2.70. ¡Se ahorra un promedio de \$ 18.90 a la semana y \$81.00 al mes haciendo su propio café!

