

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Giugno



ANTIPASTI E SALSE

sfilacci di cavallo 100 g	€ / conf	2,99	2,69
pesto vegetale senza formaggio 190 g	€ / conf	2,99	2,49
salmone affumicato ritagli 200 g	€ / conf	3,99	3,49
salsa al sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,19	1,99
salsa barbecue biffi 210 g	€ / conf	2,49	2,19



PRIMI PIATTI E SUGHHI

condivongola 450 g	€ / conf	4,49	3,99
linguina allo scoglio 550 g	€ / conf	3,79	3,39
melanzane alla parmigiana bocon 400 g	€ / conf	3,69	3,29
sfnato ai funghi 500 g	€ / conf	4,90	3,99
sugo alla norma 450 g	€ / conf	3,99	3,49



focaccia ligure olio d'oliva 540 g	€ / conf	4,49	3,99
pizza doppia lievitazione margherita top 390 g	NOVITÀ € / conf	4,19	3,69
pizzette margherita 500 g	€ / conf	4,69	4,19
torta salata primavera (zucchine praga formaggio) 700 g	€ / conf	4,98	4,49



VERDURE PAREN

cavolfiori rosette paren 1 kg	€ / conf	3,29	2,99
cavolini di bruxelles paren 450 g	€ / conf	2,19	1,99
contorno foglie verdi paren 1 kg	€ / conf	3,29	2,99
fave paren 450 g	€ / conf	2,39	1,99
minestrone leggero paren 1 kg	€ / conf	2,79	2,49



PESCE

filetto trota iridea salmonata peso variabile	€ / kg	20,50	17,90
canestrelli isola di man 800 g	€ / conf	23,90	19,90
cotolette di merluzzo 400 g (4 pz)	€ / conf	3,29	2,89
filetti di branzino alla siciliana 200 g	€ / conf	5,90	4,99
fishburger di branzino 170 g	€ / conf	3,49	2,99
merluzzo gratinato rosmarino e limone 360 g	€ / conf	4,29	3,89
orate eviscerate 600/800 g peso variabile	€ / kg	16,95	14,50
seppie indopacifiche 800 g	€ / conf	12,90	10,90
tartare di salmone 100 g	€ / conf	5,99	4,99



CARNE

spinacine aia 1 kg	€ / conf	7,90	6,90
burgherini con patate 450 g	€ / conf	4,69	3,99
galletti vallespluga 500/600 g peso variabile	€ / kg	6,50	5,90
kebab di tacchino 1 kg	€ / conf	10,99	8,90



GELATI E DESSERT

gelati in vaschetta lattebusche 500 g vari gusti	€ / conf	3,29	2,90
croissant alla mela "tutto burro" 450 g (6 pz)	€ / conf	3,99	3,59
strudel di mele e frutti di bosco melinda 400 g	€ / conf	3,19	2,89



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

chele granciporro atlantico 800 g	€ / conf	18,90	14,90
code di gambero precotte 400 g	€ / conf	6,90	4,90
insalata ai cereali orogel 1 kg	€ / conf	5,99	4,79
mozzarelline panate 1 kg	€ / conf	9,99	7,90
trance di ricciola peso variabile	€ / kg	10,50	7,50



Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

Power Bowl con cereali, verdure e gamberi



Ecco una ricetta perfetta per l'estate!

Molti ingredienti colorati in un mix completo, per portare in tavola gusto, allegria... e tante proprietà nutritive.

È la power bowl! Un piatto unico, ideale per un pranzo veloce o anche per una cena leggera ed equilibrata.

Per realizzarla ti bastano queste due Offertissime di Giugno: le code di gambero precotte e l'insalata ai 5 cereali integrali con fantasia di verdure Orogel.

Completala con la nostra salsa guacamole, già pronta in vasetto da 200 g, o fatta da te con la polpa di avocado a cubetti surgelata da 300 g.

Autore: Orogel

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti per 5 persone:

1 conf. insalata ai cereali orogel da 1 kg

1 conf. code di gambero precotte 400 g

salsa guacamole (Biffi o avocado Asiago Food)

condimenti a piacere

Procedimento

Metti tutto in padella ancora surgelato con un cucchiaino di olio e cucina a fuoco medio per 6 minuti circa. Nel frattempo versa in una ciotola 150 g di salsa guacamole già pronta da guarnire a piacere con qualche fettina di lime e del prezzemolo. Servi l'insalata calda o tiepida in un piatto da portata.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

Rubrica di Salute & Benessere

A cura di Elisa Bernardi - Biologa Nutrizionista

È tempo di gustose insalate estive!

Quante volte ci capita di dover pensare in anticipo alla schiscetta da portare al lavoro il giorno successivo? O anche solo ad un pasto veloce? In entrambi i casi, soprattutto in estate, possiamo sfruttare la grandissima varietà di cereali disponibili e creare un piatto unico ben bilanciato, altamente saziante e pronto in 5-10 minuti. Innanzitutto scegli un cereale o il mix di cereali che vuoi: riso, quinoa, farro, avena, grano saraceno, orzo, miglio. Li trovi sia in forma precotta che già cotti a vapore e surgelati (questi salvano davvero la vita se il problema è il tempo!) e se hai tempo in più li trovi anche in chicco secco da cuocere.

Ricordati che è importante, all'interno di un regime alimentare sano ed equilibrato, alternare la fonte di carboidrati, preferirli in chicco e possibilmente integrali. Questo permette di fornire al nostro organismo più nutrienti (come vitamine, minerali e fibra) e raggiungere più facilmente il senso di sazietà.

A questo punto puoi scegliere una fonte proteica: della carne bianca, del pesce o, per rimare in



tema di praticità, dei legumi (ceci, piselli, fave, lenticchie, fagioli). Questo ci consentirà di stabilizzare la glicemia, evitando picchi glicemici e la conseguente sonnolenza post pasto.

Attenzione però a non dimenticare un componente fondamentale: la verdura! Scegli degli ortaggi a piacere, variandoli per tipologia e colore! Tutti gli ortaggi arancioni/rossi sono ad esempio ricchi di antiossidanti come beta-carote, licopene, vitamina A e vitamina E, in grado di proteggere il sistema immunitario, stimolare il metabolismo energetico e contrastare l'invecchiamento cellulare. Quelli verdi, invece, contengo-

no molta acqua e, nella maggior parte dei casi, apportano un basso quantitativo di calorie, sono ricchi di folati e rappresentano dunque un'ottima fonte di acido folico e minerali.

Ora non rimane altro che scegliere un condimento per la tua insalata e il gioco è fatto, olio extravergine di oliva, pesto, salsa verde o ancora emulsioni di olio extravergine e limone.

Ecco qui un piatto unico, ben bilanciato e saporito! Veloce da preparare in anticipo o all'ultimo minuto senza rinunciare a al mantenimento di uno stile di vita sano.

si trova a:

Oderzo (TV)
Via degli Alpini, 40
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)
Via Como, 27
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)
Via Pordenone, 2
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)
Via della Borsa, 2
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)
Viale Italia, 202/D
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

www.frescoevario.it



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.
Prezzi, prodotti e informazioni sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

