

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Maggio*



ANTIPASTI

Salsa barbecue Biffi 210 g	€ / conf	2,49	2,19
Salsa cheddar Biffi 180 g	€ / conf	2,29	1,99
Salsa chili Biffi 190 g	€ / conf	2,29	1,99
Salsa maionese al pepe nero Biffi 180 g	€ / conf	2,49	2,19
Salmoncino affumicato a fette 90 g	€ / conf	4,39	3,90



PRIMI PIATTI

Armonia di cereali Gias 600 g	€ / conf	2,59	2,29
Cous cous di verdure Bocon 600 g	€ / conf	3,69	3,29
Crespelle con prosciutto e formaggio 750 g (10 pz)	€ / conf	6,90	5,90
Lasagne agli asparagi d.m. 2,5 kg	€ / conf	23,90	19,90
Lasagne di mare 500 g	€ / conf	5,79	4,99



SNACK

Salatini di sfoglia 1 kg	€ / conf	7,90	6,49
Aperipasta alla carbonara 225 g	€ / conf	3,19	2,69
Gran fritto misto pastellato Orogel 1 kg	€ / conf	8,90	7,50
Patate extrafini We Love 750 g	€ / conf	1,99	1,79
Trancio pizza margherita Agritech 580 g	€ / conf	6,39	5,49



VERDURE

Asparagi bianchi puliti 1 kg	€ / conf	11,90	10,50
Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	3,49	2,99
Ceci minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	4,69	3,69
Contorno leggerezza Orogel 1 kg	€ / conf	5,89	4,99
Grigliatissima di verdure Gias 1kg	€ / conf	4,59	3,99



PESCE

Seppie indopacifiche 800 g	€ / conf	9,80	8,50
Code di gamberi Argentina C1 "a bordo" 400 g	€ / conf	9,90	8,50
Branzini eviscerati 300/400 g peso variabile	€ / kg	17,50	15,50
Filetti di sgombero peso variabile (2 pz)	€ / kg	13,50	11,90
Fishburger di salmone 170 g	€ / conf	3,89	3,49
Merluzzo gratinato pomodoro e basilico 360 g	€ / conf	4,29	3,69
Nasello atlantico peso variabile	€ / kg	8,50	7,50
Tartare di tonno pinne gialle 100 g	€ / conf	5,99	5,29
Tentacoli di totano gigante cotti e tagliati 800 g	€ / conf	12,90	11,50



CARNI E SUGHI

Cordon bleu Aia 960 g	€ / conf	7,90	6,49
Fuselli di pollo Aia 1 kg	€ / conf	7,90	6,49
Giga cotoletta di pollo Perdix 250 g	€ / conf	3,39	2,99
Ragù di manzo 1 kg	€ / conf	11,49	9,90
Sugo all'amatriciana 450 g	€ / conf	4,29	3,79



DESSERT

Gelati G7 gusti assortiti 500 g	€ / conf	3,49	2,99
Torta cocco e nocciola 1,2 kg	€ / conf	17,90	15,90



OFFERTISSIME! Sconti DAL 20% su:

**SUPER
PREZZO**

Rombo chiodato peso variabile	€ / kg	28,00	19,50
Canestrelli mezzo guscio 500 g	€ / conf	14,90	11,90
Chele di granciporro atlantico 25/30 800 g	€ / conf	18,90	14,90
Gnocchetti 1 kg	€ / conf	3,90	2,99
Patate fritte 9/9 McCain 2,5 kg	€ / conf	6,90	5,49



Tartare di tonno con avocado e arancia



La tartare di tonno con avocado e arancia è un antipasto fresco e raffinato, ideale per una cena romantica o per un'occasione speciale. Questa delizia, che combina sapori delicati e contrastanti, soddisferà anche i palati più esigenti.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti per una porzione singola:

100 g di tartare di tonno pinne gialle

½ avocado maturo

½ arancia

olio extra vergine d'oliva

un pizzico di sale

un cipollotto

Mettiamo la nostra tartare di tonno pinne gialle decongelata dal frigo in una terrina e la condiamo con un pizzico di sale e un filo di olio evo.

Nel frattempo, tagliamo a cubetti un avocado maturo e lo teniamo in una fondina. Peliamo una arancia a vivo e la tagliamo a fette.

Sminuzziamo il gambo di un cipollotto fresco che usiamo per profumare e decorare.

Usando uno stampo ad anello sul piatto creiamo il primo strato con l'avocado, continuiamo sopra con la tartara di tonno preparata con un taglio pulito e infine con le fette di arancia.

Decoriamo con il cipollotto e un fiore per rendere ancor più bella questa deliziosa composizione che spicca notevolmente sul piatto.

Prepariamoci all'estate



La primavera è ormai nel pieno del suo splendore e il calore delle belle giornate di maggio ci ricorda a gran voce che la prova costume è alle porte. Ecco un paio di ottimi ingredienti per piatti sani e gustosi che ci possono aiutare a rimetterci in forma.

IL ROMBO

È un pesce dalla forma allargata e piatta che vive mimetizzandosi nei fondali sabbiosi del Mar Mediterraneo e dell'Oceano Atlantico Nord-Orientale. In cucina, è ritenuto un ingrediente estremamente pregiato: le sue carni bianche sono estremamente tenere e dal sapore delicato, adatte a ricette elaborate ma anche a cotture veloci come in forno o alla griglia.

Dal punto di vista nutrizionale è un'eccellente fonte di proteine dall'alto valore biologico (contenenti tutti gli aminoacidi essenziali), minerali (ferro, iodio, selenio, calcio, zinco) e vitamine tra cui D, E, A e B12. La morbidezza della carne è data dalla grande quantità di collagene contenuta, anch'esso fonte di proteine; la componente grassa invece è molto limitata e composta da acidi grassi "buoni", omega-3 e omega-6

I CECI

Fanno parte della categoria alimentare dei legumi. Hanno un contenuto considerevole in proteine di medio valore biologico, che sfiora il 20%; per questo sono da considerarsi degli otti-

mi sostituti della carne soprattutto nelle diete volte a ridurre la quantità di lipidi nel sangue. Contengono inoltre molte fibre che favoriscono il transito intestinale ed hanno un'azione prebiotica positiva per la salute del microbiota. Non da ultimo, va ricordato il buon contenuto in acidi grassi polinsaturi omega-6 e in acido folico (vitamina B9).

Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g di rombo chiodato
- 200 g di pomodorini
- 200 g di patate

Tutto cotto al forno, su una teglia con 1 cucchiaino d'olio

Dott.ssa Martina Sanson

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

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.
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti 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.

