

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Luglio



Rubrica di Salute & Benessere

Che caldo...gelatino?

Gelato alla crema: 200-250 Kcal
 Gelato alla frutta: 130-150 Kcal
 Sorbetto alla frutta: 120-140 Kcal
 Ghiaccio: 100-120 Kcal



Durante il periodo estivo le temperature si fanno davvero insopportabili ed è più che comprensibile che ci venga voglia di aprire il congelatore e tirare fuori un bel gelato, rinfrescante e soddisfacente.

Si sa che i peccati di gola sono qualcosa a cui dobbiamo resistere il più possibile. Tuttavia, ogni tanto, è giusto concedersi qualche fresco sfizio.

Il gelato ha una storia molto antica. Le prime testimonianze risalgono a circa 2000 anni prima di Cristo e provengono dai paesi orientali dove venivano immerse nella neve delle miscele di riso cotto, latte e spezie. Altre testimonianze molto antiche ci arrivano dal Medioriente, dove sembra che si preparassero dei sorbetti a partire da frutta e succo d'uva. Dai paesi arabi poi, questa tradizione venne importata in Sicilia per poi espandersi in tutta la penisola e

diventare uno dei dessert più rinomati della tradizione italiana.

Gli ingredienti principali sono latte, zucchero, addensanti ed emulsionanti (tra cui spesso le uova) e altri ingredienti specifici per ogni gusto che si prende in considerazione. I gusti definiti "alla crema" sono quelli che in genere contengono una maggiore quantità di grassi in quanto le loro ricette comprendono ingredienti quali panna, burro o grassi di origine vegetale. I gusti alla frutta invece, generalmente hanno una componente lipidica meno consistente. I sorbetti invece, avendo come base di preparazione acqua e frutta, sono quelli a minor impatto calorico. Similmente, i ghiaccio sono un'alternativa fresca e sfiziosa, con un impatto calorico limitato, facili da preparare anche in casa, magari partendo da frullati di

frutta fresca e yogurt magro, senza aggiunta di zuccheri.

Da punto di vista nutrizionale è inutile nascondere che gelati e sorbetti contengono principalmente carboidrati semplici (zuccheri) e grassi quindi non sono un alimento da consumare quotidianamente, in particolare se si sta seguendo una dieta per il controllo del peso. Di tanto in tanto però, soprattutto durante i mesi caldi, sono uno sfizio piacevole che ci si può concedere, facendo attenzione alla qualità del prodotto che si sta per consumare consultando con attenzione le etichette e cercando di privilegiare i sorbetti a base di frutta o i ghiacciali, che hanno un contenuto calorico moderato.

Dott.ssa Martina Sanson

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

Ricetta del mese

Spaghetti con gamberi polpo e cozze



Un piatto di mare ricco, profumato e avvolgente, che unisce la dolcezza dei gamberi argentini ai sapori dei molluschi, tipico del Mediterraneo

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 25 minuti

Ingredienti per 5 persone:

500 g di spaghetti

10 gamberi argentini interi

100 g di polpo cotto e tagliato

100 g di cozze preccotte e sgusciate

30 g di scalogno Orogel

400 g di salsa di pomodoro

1 bicchiere di vino bianco secco

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Scongela i gamberi argentini lasciandoli interi, per una presentazione più raffinata. In una padella ampia, scalda un filo generoso d'olio extravergine d'oliva insieme allo scalogno tritato finemente, lasciandolo appassire dolcemente a fuoco basso.

Aggiungi i gamberi e lasciali insaporire per 2-3 minuti, poi sfuma con il vino bianco. Lascia evaporare l'alcol e rosola i gamberi su entrambi i lati per pochi istanti. Unisci la salsa di pomodoro e aggiusta di sale e pepe. A questo punto, incorpora le cozze e il polpo, e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti, fino a quando il sugo risulterà ben ristretto e profumato.

Nel frattempo, cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolandoli al dente. Trasferiscili direttamente nella padella con il sugo e manteca per amalgamare bene i sapori.

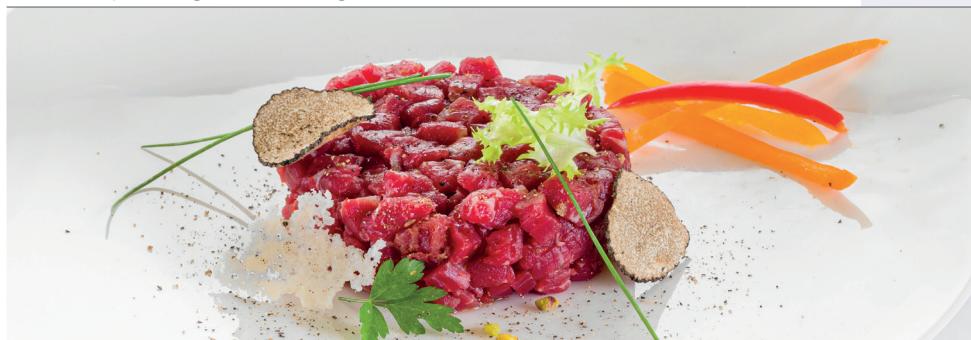
Completa il piatto con un filo d'olio a crudo, qualche foglia di prezzemolo fresco e sottili fettine di limone, per donare un tocco di freschezza.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser in ogni nostro punto vendita!

Valide dal 30/06/25 al 02/08/25

ANTIPASTI

Tartare di Black Angus 100 g	€ / conf	5,19	4,49
Insalata russa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Bottarga di muggine macinata 30 g	€ / conf	6,95	5,99
Mazzancolle in saor 200 g	€ / conf	5,39	4,69
Salsa al sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,29	1,99



PRIMI PIATTI

Lasagne di mare 500 g	€ / conf	5,79	4,99
Crespelle prosciutto/formaggio 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	5,99
Fazzoletti zucchine/gamberetti 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	6,21
Melanzane alla parmigiana Fiordiprimi 300 g	€ / conf	4,59	3,90
Ravioli Shao Mai al vapore 200 g	€ / conf	5,19	3,99



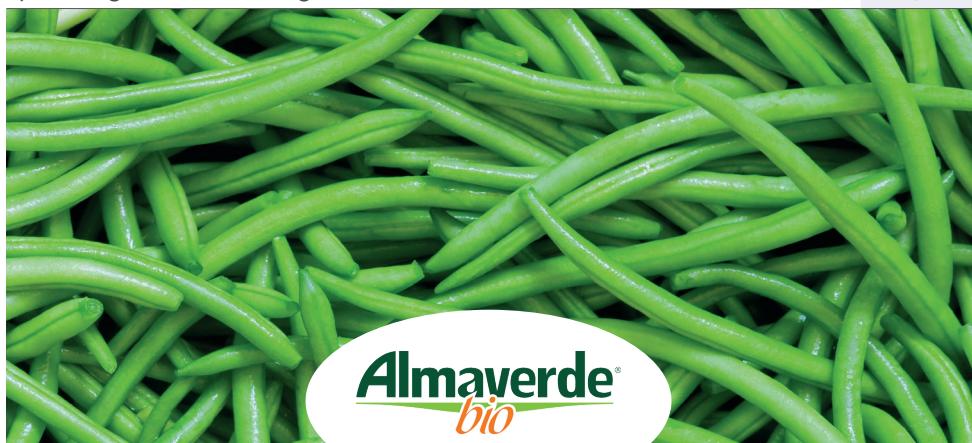
SNACK

Mini Roll Greci con spinaci Jui-si' 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Minitoast di patate prosciutto/formaggio 320 g	€ / conf	4,29	3,69
Happy mix fantastici quattro 500 g	€ / conf	4,29	3,69
Polpettine di melanzane 500 g	€ / conf	5,99	5,29
Strudel vegetariano 550 g	€ / conf	6,49	5,69



VERDURE

Cotoletta agli spinaci 2pz kioene 160 g	€ / conf	1,99	1,79
Fagiolini finissimi Alma Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59
Minestrone 12 verdure Alma Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59
Piselli finissimi Alma Bio 450 g	€ / conf	1,99	1,79
Spinaci foglia Alma Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59



PESCE

Cappesante pacifico mezzo guscio 30/40 400 g	€ / conf	11,90	9,90
Anelli di totano atlantico 900 g	€ / conf	13,50	11,90
Filetto di persico africano peso variabile	€ / kg	14,50	12,90
Filetti di merluzzo patate e pomodori 320 g	€ / conf	5,29	4,49
Filetto branzino/mazzancolle/verdure 250 g	€ / conf	5,29	4,49
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Gamberi Argentina L1 Bordo 400 g	€ / conf	8,49	7,49
Pesce spada tranne peso vario	€ / kg	17,50	15,50



CARNI

Kebab pollo e tacchino Aia 1 kg	€ / conf	11,50	9,90
Burger di Chianina You&Meat 150 g	€ / conf	2,99	2,69
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	5,90	4,99
Pollo con mandorle 250 g	€ / conf	5,19	3,99
Speedy pollo golden fillet 220 g	€ / conf	3,99	3,29





**Tutta la gamma
Gelato da Sogno
in offerta!**

**SCONTI
a partire DAL
-10%**

OFFERTISSIME! Sconti a partire dal 20%

Filetto trota iridea salm. 240/260 peso vario	€ / kg	21,00	16,80
Armonia di cereali Gias 600 g	€ / conf	2,59	1,99
Fritto misto dell'orto Paren 1 kg	€ / conf	6,49	5,19
Melanzane grigliate Survel 1 kg	€ / conf	4,19	3,29
Paella Frost 1,5 kg	€ / conf	9,45	7,45



FRESCO&VARIO

si trova a:

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

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

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

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

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

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.

