

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di

*Febbraio*



## Rubrica di Salute & Benessere

# Cibi alleati del sistema immunitario per un inverno pieno di energie



*Durante il mese di febbraio, con le sue giornate uggiose e le temperature rigide, capita di sentirsi più deboli, affaticati e magari di beccare qualche malanno.*

La natura, con i suoi prodotti di stagione, ci suggerisce cosa portare in tavola per affrontare al meglio l'inverno: tra i frutti e gli ortaggi, sicuramente spiccano gli agrumi, ma anche kiwi, broccoli, cavoli di tante varietà, cime di rapa, cicoria, spinaci, radicchio, carote, topinambur e molti altri. Queste varietà di vegetali sono caratterizzate da un considerevole contenuto di vitamina C, microelementi e molecole ad azione antiossidante come i composti solforati di cui è ricca la famiglia delle brassicacee (cavoli, verze, ecc.), gli antociani del radicchio e di altre verdure dal colore viola, i

carotenoidi degli ortaggi di colore arancio, vitamine K, E, Ferro contenuti nelle verdure a foglia verde come gli spinaci. Tutte queste sostanze sono fondamentali per rinviare il sistema immunitario che, in questo periodo, è sicuramente messo sotto stress dal clima rigido e dal picco di influenza stagionali. Oltre ai vegetali di cui abbiamo parlato, un'altra categoria di alimenti che aiuta a mantenere il nostro organismo in salute è quella del pesce azzurro. Sardine, alici, sgombero, nasello, e molti altri, sono una fonte importante di omega-3, anch'essi con azione antiossidante, e altri acidi grassi "buoni", oltre che fosforo, iodio e soprattutto proteine di altissimo valore biologico. Non dobbiamo infatti dimenticare che il sistema immunitario è composto da anticorpi e altre strutture molecolari di derivazione proteica,

per cui un adeguato apporto di questi macro nutrienti è essenziale per mantenerlo in efficienza.

Tutti questi alimenti, seppur stagionali, non sono sempre facili da reperire o comodi da preparare per cui l'utilizzo di prodotti surgelati, magari precotti o semilavorati di buona qualità, ne rende possibile un consumo più frequente e permette di beneficiare delle molte proprietà di cui abbiamo parlato.

### *Esempio di un pasto bilanciato:*

- 150 g di medaglioni di nasello
- 200 g di verdura cotta mista (es. spinaci, biette, cavolo nero)
- 200 g di patate o topinambur

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

## Branzino con patate, cipolla e bieta erbetta



Quando gli ingredienti sono davvero buoni, basta poco per portare in tavola un piatto genuino. Il branzino al forno con patate, cipolla e bieta è una ricetta facile ideale per chi ama una cucina di qualità, semplice da preparare.

**Autore:** Fresco&Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Ingredienti per 4 persone:**

1 **branzino intero** da circa 800 g. eviscerato

8-9 patate piccole con la buccia

400 g di **bieta erbetta Green Ice**

1 cipolla bianca media

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Erbe aromatiche: rosmarino, timo o aneto a piacere

### Preparazione

1. Cuocere la bieta erbetta in una padella antiaderente con un filo d'olio per circa 5 minuti, fino a quando inizia ad asciugarsi. Salare e pepare a piacere. Spegnerne il fuoco.
2. Asciugare il branzino, salare leggermente l'interno e farcire con la bieta preparata. Aggiungere eventuali erbe aromatiche per profumare. Lavare accuratamente le patate lasciando la buccia e tagliare la cipolla in quarti.
3. Disporre il branzino al centro di una teglia rivestita di carta forno, circondarlo con patate e cipolla. Distribuire la bieta rimasta sopra la pancia del pesce. Condire con olio anche la superficie della pelle e aggiungere un rametto di rosmarino o aneto.
4. Infornare in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti, girando le patate a metà cottura. La cottura è completa quando la pelle del branzino inizia a dorarsi leggermente e a sollevarsi. Sformare, lasciare riposare qualche minuto e servire accompagnato dalle verdure, con un filo d'olio a crudo.



### ANTIPASTI E SUGHI

Baccalà' mantecato 200 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,29</b>
Black angus affumicato 100 g	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,49</b>
Cotechino di Sauris cotto 300 g	<b>NOVITÀ</b> € / conf	<del>7,90</del>	<b>6,99</b>
Filetto di aringa affumicata 200 g peso vario	€ / kg	<del>24,95</del>	<b>20,90</b>
Stinco di suino alla brace 650 g	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>6,99</b>



### PRIMI PIATTI

Gnocchi di semolino alla romana 1 kg	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,69</b>
Fagioli all'uccelletto 300 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,49</b>
Sfornato del pescatore	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Tortello al ragu' di vitello la pasta di Checco 300 g	€ / conf	<del>7,69</del>	<b>6,89</b>
Zuppa proteica 450 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,49</b>



## PIZZE & SNACK

Patate crunchy petals McCain 2,5 kg	€ / conf	<del>8,95</del>	<b>7,90</b>
Onion rings classici 1 kg	€ / conf	<del>6,99</del>	<b>5,99</b>
Pizza capricciosa "margherita" 410 g	€ / conf	<del>4,39</del>	<b>3,89</b>
Pizza doppia lievitazione margherita integrale bio 340 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
Pizza doppia lievitazione margherita top 390 g	€ / conf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>



## VERDURE

Bieta erbetta cubettata Green Ice 1 kg	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Carciofi spicchi 1 kg	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Ceci minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>
Funghi champignons a fette 450 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Minestrone Bonduelle 1 kg	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>



## PESCE

Filetto di orata 120/160 peso vario	€ / kg	<del>28,50</del>	<b>24,90</b>
Branzini eviscerati 600/800 peso vario	€ / kg	<del>18,50</del>	<b>14,90</b>
Cappesante pacifico mezzo guscio 30/40 400 g	€ / conf	<del>11,90</del>	<b>9,90</b>
Fishburger di salmone 170 g	€ / conf	<del>3,89</del>	<b>3,29</b>
Latterino 1 kg	€ / conf	<del>4,90</del>	<b>3,99</b>
Medaglioni di nasello atlantico 300 g	€ / conf	<del>3,90</del>	<b>3,49</b>
Salsa all'astice 220 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>



## CARNI

Faraona disossata ripiena funghi 1,100 kg	€ / conf	<del>21,51</del>	<b>18,90</b>
Burger angus You&Meat 150 g	€ / conf	<del>3,19</del>	<b>2,69</b>
Cotoletta pollo Aia 1 kg	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
Pollo con mandorle 250 g	€ / conf	<del>5,19</del>	<b>4,29</b>
Polpettine di bovino, suino e formaggio 400 g	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,69</b>





Souffle' al cioccolato 2 pz take away 180 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Croissant vegano arancia e quinoa 480 g (6 pz)	€ / conf	<del>3,69</del>	<b>3,29</b>
Frittelle alla crema 800 g	€ / conf	<del>16,90</del>	<b>14,90</b>
Krapfen all'albicocca 528 g (6 pz)	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
Sorbetto al mandarino 75 g	€ / conf	<del>1,89</del>	<b>1,69</b>



## OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Salmone keta trance peso vario	€ / kg	<del>15,50</del>	<b>11,99</b>
Mozzarella in carrozza con acciuga 600 g (6 pz)	€ / conf	<del>10,90</del>	<b>8,69</b>
Pasticceria mignon 1,5 kg	€ / conf	<del>31,90</del>	<b>24,90</b>
Spaetzle verdi Koch 1 kg	€ / conf	<del>3,89</del>	<b>2,99</b>
Tentacoli di totano gigante cotti tagliati 800 g	€ / conf	<del>17,90</del>	<b>13,99</b>



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](http://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.



**San Valentino**  
Solo per venerdì 14 febbraio  
**SCONTO 10%**  
SU TUTTE LE TORTE  
escluse le monoporzioni