

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Agosto



Il pranzo perfetto da portare sotto l'ombrellone



Il caldo intenso di questa stagione estiva può togliere l'appetito, soprattutto per quanto riguarda gli alimenti proteici come carne o pesce. È possibile sostituire questi alimenti con delle alternative che permettono di creare ricette sane, più fresche ed estive: i legumi.

I legumi sono una categoria di alimenti di origine vegetale dalle caratteristiche nutrizionali particolari: hanno un contenuto proteico molto alto, che va oltre il 20%, paragonabile se non superiore, a quello degli alimenti di origine animale come latticini, carne e pesce. Cambia, tuttavia, la qualità biologica di queste proteine, che mancano di alcuni aminoacidi essenziali. Un piccolo trucco per migliorare la qualità delle proteine dei legumi è quello di consumarli insieme a cereali

integrali, magari creando delle insalate fredde molto pratiche e sfiziose, soprattutto in questo periodo caldo. I cereali integrali infatti, pur non contenendo proteine di elevato valore biologico, contengono gli aminoacidi che mancano nei legumi. Oltre all'alto contenuto proteico, i legumi contengono anche una grande quantità di carboidrati complessi e di fibre. La loro composizione nutrizionale li rende un alimento molto completo, sano ed estremamente saziante: le fibre infatti, rallentano lo svuotamento gastrico prolungano il senso di sazietà e riducendo i picchi glicemici post prandiali. Per questo motivo sono estremamente indicati durante le diete che mirano alla diminuzione del peso o al controllo dei livelli di glucosio nel sangue. I legumi surgelati mantengono

le stesse proprietà nutrizionali del prodotto fresco ma sono estremamente più versatili e veloci da preparare: sarà sufficiente versarli in padella e spadarli con un filo d'olio evo e condirli con le verdure fresche che la stagione estiva ci offre in abbondanza. Così, in pochissimo tempo, avremo preparato un piatto freddo sano e bilanciato, perfetto per pranzo veloce sotto l'ombrellone!

Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g di legumi misti surgelati (ceci, fagioli piselli)
- 80 g di riso integrale
- 200 g di verdure miste fresche a cubetti (carote, cetrioli, etc)

Dott.ssa Martina Sanson

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

Ricetta del mese

Crostini con filetti acciughe del Cantabrico



Croccante, morbido e saporito! Questo crostino unisce la delicatezza della mozzarella al carattere unico delle Acciughe del Mar di Cantabrico, per gustare un antipasto ricco di gusto. Una proposta ideale per aprire il pasto con eleganza, valorizzando pochi ingredienti di eccellente qualità.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo preparazione: 10 minuti

Ingredienti per 5 persone:

- Dieci fette di pane casereccio
- 1 mozzarella da 250 g
- **10 filetti di acciughe del Cantabrico**
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Origano secco q.b.
- Pepe nero q.b.
- Basilico fresco per decorare

Preparazione

1. Tostate le fette di pane fino a renderle dorate e croccanti. Spennellare con un velo di olio di oliva per renderle saporite.
2. Tagliate la mozzarella a fette e lasciatela sgocciolare per qualche minuto.
3. Disponete la mozzarella sulle fette di pane ancora leggermente tiepide.
4. Adagiate sopra uno o due filetti di Acciuga del Cantabrico.
5. Completate con un filo di olio extravergine d'oliva, una spolverata di origano e una foglia di basilico fresco.
6. Servite subito come antipasto o aperitivo gourmet.

Questo crostino si accompagna molto bene con del vino bianco fruttato servito ben freddo. Come variante potete usare delle fette di pomodoro maturo al posto della mozzarella. Sarà anche un'ottima idea per riequilibrare l'equilibrio salino nelle giornate di forte caldo.

ANTIPASTI

Salsa guacamole Biffi 200 g	€ / conf	2,49	1,99
Black angus affumicato 100 g	€ / conf	5,29	4,69
Filetti di acciughe Cantabrico 50 g	€ / conf	3,20	2,79
Salmone affumicato ritagli 200 g	€ / conf	4,49	3,99
Tonno affumicato 100 g	€ / conf	4,99	4,49



PRIMI PIATTI e SUGHI

Pesto alla genovese 300 g	€ / conf	4,99	4,49
Fazzoletti zucchine e gamberetti 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	5,99
Quinoa con verdure e bacche goji 1 kg	€ / conf	9,69	7,99
Sfornato del pescatore 1 kg	€ / conf	8,90	7,90
Sugo ai funghi porcini Biffi 190 g	€ / conf	3,49	2,99



SNACK

Patate fritte Patasnella 1 kg	€ / conf	3,29	2,69
Fritto misto dell'orto Paren 1 kg	€ / conf	6,49	5,69
Pizzette margherita "Margh" 4 pz 560 g	€ / conf	4,69	3,99
Salatini sfoglia 1 kg	€ / conf	7,90	6,99
Softicroc forno pizzaiola 450 g	€ / conf	3,19	2,69



VERDURE

Caponata alla siciliana Gias 450 g	€ / conf	2,79	2,49
Burger ai ceci 2 pz 160 g	€ / conf	1,99	1,79
Fagioli borlotti 1 kg	€ / conf	2,99	2,69
Funghi porcini lamelle 500 g	€ / conf	9,60	7,99
Piselli fini Green Ice 1 kg	€ / conf	2,99	2,49



Seppie indopacifiche 60/up 800 g	€ / conf	9,80	8,69
Filetto di persico africano peso variabile	€ / Kg	14,50	12,90
Fritto misto crudo 800 g	€ / conf	16,90	14,90
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	11,95	9,90
Mare e orto al naturale 300 g	€ / conf	3,99	3,49
Scampi Scozia 8/12 750 g	€ / conf	23,90	19,90
Surimi code di gambero 500 g	€ / conf	4,89	4,29
Tonno pinne gialle chunks senza pelle peso variabile	€ / kg	21,50	18,90
Vongole del Pacifico white con guscio 1 kg	€ / conf	5,99	4,99



Hamburger bovino 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	5,99
Cotoletta pollo Aia 1 kg	€ / conf	8,49	7,49
Striscioline pollo precotte panate 1 kg	€ / conf	13,50	11,90
Trippa cotta 1 kg	€ / conf	7,90	6,99



Gelati G7 da 500g tutta la gamma in vaschetta	€ / conf	3,59	2,99
Crostata misto bosco trancio 1,5 kg	€ / conf	17,90	15,90
Frutti di bosco 1 kg	€ / conf	7,29	6,49



OFFERTISSIME! Sconti a partire dal 20%

Cuori di salmone Norvegia senza pelle 250 g	€ / conf	7,49	5,99
Melanzane parmigiana Di Martino 2,5 kg	€ / conf	25,90	19,90
Patate Fry'n'Dip McCain 2,5 kg	€ / conf	7,90	6,29
Peperoni grigliati Gias 1 kg	€ / conf	4,99	3,99
Torta cocco Red Passion A.P. 1,2 kg	€ / conf	18,90	14,90



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.

