

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le specialità di
Gennaio



Le specialità di Gennaio

Sconti dal 07/01/2022 al 29/01/2022 fino a esaurimento scorte

ANTIPASTI E SALSE

salsa al radicchio 200 g	€ / conf	1,53
sgombro affumicato al pepe - peso variabile	€ / kg	22,32
sugo radicchio e speck biffi 190 g	€ / conf	3,56
tropicali di surimi 120 g	€ / conf	2,24



PRIMI PIATTI

orecchiette alle cime di rapa 500 g	€ / conf	1,98
cestini al radicchio 480 g (6 pz)	€ / conf	3,59
pasta e fagioli 600 g	€ / conf	2,81
zuppa dell'orto con orzo e farro bio 600 g	€ / conf	2,97



PIZZE

pizza extra sottile capricciosa 400 g	€ / conf	2,69
pizza extra sottile margherita integrale 375 g	€ / conf	2,69
pizza extra sottile salamino 375 g	€ / conf	2,69
pizza extra sottile tonno e cipolla di tropea 400 g	€ / conf	2,69
pizza extra sottile verdure grigliate 440 g	€ / conf	2,69
pizza extra sottile fantasia di funghi 350 g	€ / conf	2,84
pizza extra margherita senza lattosio 355 g	€ / conf	2,69
pizza wurstel e patatine 405 g	€ / conf	2,69



VERDURE

patate le parisienne bonduelle 1 kg	€ / conf	2,66
bastoncini di verdure 300 g (10 pz)	€ / conf	1,78
carciofi trifolati 300 g	€ / conf	2,42
funghi misti trifolati 300 g	€ / conf	3,58
miniburger ai broccoli 160 g (4 pz)	€ / conf	1,78



PESCE

stoccafisso ragno 60/80 selezionato - peso variabile	€/ kg	39,87
filetti di merluzzo d'alaska con patate e pomodori 320 g	€/ conf	3,97
branzini già puliti 600/800 - peso variabile	€/ kg	13,41
code di gambero indopacifico 31/40 400 g	€/ conf	4,48
cuori di filetti di merluzzo d'alaska 400 g	€/ conf	4,46
gamberi argentina l2 800 g	€/ conf	12,51
preparato misto scoglio al naturale 300 g	€/ conf	3,37
seppie indopacifiche 8/12 800 g	€/ conf	7,92
trance di salmone norvegese - peso variabile	€/ kg	11,65



CARNE

cotoletta di pollo aia 1 kg	€/ conf	6,21
burgherini con patate grigliate 450 g	€/ conf	3,58
tacchina disossata ripiena salsiccia e radicchio - peso variabile	€/ kg	12,86



cheese cake cioccolato 650 g	€ / conf	13,99
torta afroditte 650 g	€ / conf	13,99
torta luna rossa 650 g	€ / conf	13,99
torta smeraldo 650 g	€ / conf	13,99
croissant ai cereali e miele 450 g (6 pz)	€ / conf	2,57
croissant vegano arancia e quinoa 480 g (6 pz)	€ / conf	2,57



Offertissima! Sconto del 20% su:

trance di halibut 340 g	€ / conf	3,91
filetto di branzino - peso variabile	€ / kg	14,56
scrigni ai funghi porcini 285 g (16 pz)	€ / conf	3,92
trippa alla veneta 500 g	€ / conf	3,52



Ricetta del mese: Merluzzo in agrodolce



Autore: Frosta

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: fino a 30 minuti

Ingredienti per 4 persone:

1 conf. di cuori di filetti di merluzzo d'Alaska

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

½ Cipolla bianca

Prezzemolo q.b.

½ carota

3 cucchiaini di aceto di vino bianco

2 cucchiaini di zucchero

Come prima cosa prepariamo la salsa per il condimento mettendo in una ciotolina l'aceto e lo zucchero. Poi mescoliamo bene e lasciamo riposare.

Successivamente passiamo al trito: tagliamo la cipolla e la carota a pezzettini piccoli.

Versiamo entrambe in una padella antiaderente a fiamma dolce con un filo di olio extravergine di oliva e lasciamo soffriggere.

Una volta che il trito risulterà ben dorato aggiungiamo i filetti di merluzzo e cuociamoli per circa 10/15 minuti.

A metà cottura aggiungiamo il composto agrodolce e facciamo sfumare a fiamma alta.

Se necessario, aggiungiamo anche mezzo bicchiere d'acqua per agevolare la cottura.

Una volta cotto, impiattiamo, aggiungiamo una spolverata di prezzemolo fresco e ricopriamo i filetti con il restante agrodolce.

Il piatto è pronto per essere servito in tavola.

Buon appetito!



Salute & Benessere: domande e risposte

Elisa Bernardi
Biologa Nutrizionista

Come proporre i broccoli ai bambini



I broccoli sono fiori commestibili appartenenti alla famiglia delle crucifere, hanno un sapore delicato ma che spesso, in particolare per i più giovani, risulta difficilmente gradevole. Sono molto versatili in cucina sia tal quali bolliti o gratinati al forno sia inseriti all'interno di vellutate, minestrone o hamburger. Contengono elevate quantità di vitamina C importante per il sistema immunitario, beta-carotene e polifenoli costituendo un alimento molto valido anche per la protezione dallo stress ossidativo e per il benessere in ge-

nerale. Sono una fonte importante di fibra alimentare che aumenta la sazietà e regolarizza la peristalsi intestinale, oltre che ad essere un substrato utilizzato dai nostri batteri intestinali per sopravvivere (attenzione per chi soffre di colon irritabile). Non risultano molto energetici per cui validi anche in diete ipocaloriche mirate al dimagrimento. La vitamina K contenuta nei broccoli è un nutriente essenziale per la coagulazione del sangue e può svolgere un ruolo importante anche nel mantenere le nostre ossa sane e forti.

E non finisce qui, alcuni studi dimostrano che aiutano la salute del cuore, fanno bene alla vista e, come già noto, aiutano a prevenire i tumori.

Come fare dunque a proporli anche ai bambini?

Per esempio, inseriti all'interno di hamburger possono essere più appetibili per i più piccoli, e mangiati volentieri, essendo il loro sapore amalgamato a quello di tutti gli altri ingredienti. Di sicuro un'ottima strategia per riuscire a far mangiare più verdure ai nostri figli!

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista scrivi pure a info@frescoevorio.it

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



Prodotti e prezzi sono validi salvo errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali errori saranno opportunamente segnalati tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

