

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di

*Maggio*



## Offerte di Maggio

Valide dal 02/05/22 al 31/05/22 (fino ad esaurimento scorte)

### ANTIPASTI E SALSE

salmone affumicato a fette 200 g	€ / conf	<del>6,49</del>	<b>5,90</b>
salsa al sapore di granchio 200 g	€ / conf	<del>2,19</del>	<b>1,90</b>
salsa guacamole biffi 200 g	€ / conf	<del>2,20</del>	<b>1,99</b>
sfilacci di cavallo 100 g	€ / conf	<del>2,59</del>	<b>2,29</b>



### PRIMI PIATTI

sfornato agli asparagi 500 g	€ / conf	<del>4,50</del>	<b>3,99</b>
lasagne primavera 2,5 kg	€ / conf	<del>20,90</del>	<b>17,90</b>
riso ai frutti di mare 300 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
tortellini bolognesi la sfogliina 500 g	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,49</b>



## SNACK

pizza extra parmigiana bordo alto 460 g	<b>NOVITÀ</b>	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,29</b>
mozzarelline panate 1 kg		€ / conf	<del>9,29</del>	<b>7,99</b>
softcroc da forno prosciutto e mozzarella 450 g		€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
strudel spinaci e ricotta 550 g		€ / conf	<del>5,94</del>	<b>5,29</b>



## VERDURE

contorno natura minute bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
minestrone bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>2,19</del>	<b>1,89</b>
piselli extra fini minute bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
spinaci foglia porzionati bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>2,65</del>	<b>2,39</b>
taccole tagliate minute bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>3,90</del>	<b>3,49</b>
tris peperoni prefritti bonduelle 1 kg		€ / conf	<del>4,59</del>	<b>3,99</b>



## CARNI E SUGHI

pollo alle erbe 1,1 kg peso variabile	€ / kg	<del>11,45</del>	<b>9,90</b>
pesto alla genovese 300 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
spinacine aia 1 kg	€ / conf	<del>6,40</del>	<b>5,90</b>
sugo cacio e pepe laboratorio tortellini 500 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>



## PESCE

il fritto in vassoio 800 g	€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
branzini eviscerati croazia peso variabile	€ / kg	<del>11,85</del>	<b>10,67</b>
cappesante atlantiche mezzo guscio 750 g	€ / conf	<del>13,90</del>	<b>12,49</b>
code mazzancolle equador sgusciate precotte 300 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
fishburger di tonno 170 g	€ / conf	<del>3,09</del>	<b>2,79</b>
merluzzo gratinato pomodoro e basilico 360 g	€ / conf	<del>3,45</del>	<b>2,99</b>
orate eviscerate peso variabile	€ / kg	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
seppie indopacifiche 800 g	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,99</b>
tartare di salmone 100 g	€ / conf	<del>5,69</del>	<b>4,99</b>
trance di smeriglio peso variabile	€ / kg	<del>9,50</del>	<b>8,55</b>





## CROISSANT, FRUTTA E GELATI

crespelle ripiene crema di nocciole 440 g	<b>NOVITÀ</b>	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>4,49</b>
ciliegie denocciolate bio 300 g		€ / conf	<del>1,69</del>	<b>1,49</b>
fragole asiago bio 300 g		€ / conf	<del>1,69</del>	<b>1,49</b>
le sfogliatelle ricche e frolle 600 g		€ / conf	<del>4,69</del>	<b>4,19</b>
monoporzioni gelato g7 intera gamma		€ / conf	<del>0,99</del>	<b>0,89</b>



## Offertissime! Sconti dal 20% su:

tentacoli totano gigante cotti interi 800 g	€ / conf	<del>10,89</del>	<b>8,69</b>
filetti di branzino peso variabile	€ / kg	<del>20,60</del>	<b>16,48</b>
funghi famigliola gialla 1 kg	€ / conf	<del>6,28</del>	<b>4,99</b>
fuselli di pollo aia 1 kg	€ / conf	<del>6,48</del>	<b>4,99</b>
paella di pesce gias 650 g	€ / conf	<del>3,20</del>	<b>2,59</b>



## Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

# Avocado toast



**Autore:** Giallo Zafferano

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** fino a 10 minuti

**Ingredienti per 4 persone:**

2 avocado maturi

1 limone

olio extravergine di oliva

pepe nero

300 g di salmone affumicato

1 cipolla

8 fette di pane rustico

sale

Per preparare gli avocado toast al salmone, sbucciate l'avocado, rimuovete l'osso e raccogliete la polpa in una ciotola.

Schiacciate l'avocado unendo il succo di mezzo limone, un pizzico di sale, una spruzzata di pepe nero. Aggiungete un filo d'olio e smettete di pestare quando avrete ottenuto una pasta densa.

Grigliate le fette di pane su entrambi i lati.

Affettate la cipolla a rondelle e grigliatela.

Componete il toast: distribuite su ogni fetta un po' di crema di avocado. Proseguite con gli anelli di cipolla grigliata, con il salmone a fette e cospargete con un filo d'olio e una spruzzata di pepe.

Servite gli avocado toast fintanto che il pane è ancora caldo.

Trovi questa e molte altre ricette nei nostri negozi oppure visita il sito web

[www.frescoevario.it](http://www.frescoevario.it)

## Rubrica di Salute & Benessere

A cura di **Elisa Bernardi** - Biologa Nutrizionista

# Le taccole, un legume poco conosciuto



**L**e taccole sono dei legumi primaverili appartenenti alla famiglia delle Fabaceae, genere *Pisum*, di cui fanno parte tutte le varietà di piselli. La caratteristica principale di questi legumi sta nel fatto che, a differenza di fagioli, lenticchie, ceci e piselli, ogni parte è commestibile, compreso il baccello. Si raccolgono tra aprile e giugno, quando sono tenere, prima che i semi si ingrossino e i baccelli induriscano. Le taccole sono considerate un alimento ipocalorico (appena 20 kcal per 100 grammi), ricche di vitamina C, acido folico, vitamina K e fibre. Aiutano e stimolano la re-

golarità del transito intestinale e contribuiscono alla riduzione del gonfiore addominale, mentre il ferro le rende un alleato prezioso per forme di anemia o per sostenere in periodi di stanchezza e stress. A fronte di un basso apporto calorico, hanno un deciso potere saziante che ne permette l'utilizzo anche nelle diete dimagranti o ipocaloriche; assunte con regolarità inoltre sono in grado di ridurre l'assorbimento di zuccheri e grassi.

Nell'acquistarle fresche bisogna verificare che il baccello sia turgido (deve spezzarsi facilmente) e non abbia i semi ingrossati. Van-

no scartati i baccelli molli, ingialliti o raggrinziti. Le taccole si conservano in frigorifero in una busta di carta (assorbe l'eventuale umidità e lascia traspirare) nel cassetto delle verdure. Oppure si possono prendere surgelate.

Una volta pulite nel modo corretto, eliminando prima le due estremità e poi il filamento centrale, le taccole possono essere gustate in tantissimi modi. Se avete acquistato delle primizie potete consumarle a crudo in fresche insalate, altrimenti cuocerle in padella, o al vapore, preferibilmente a bassa temperatura per mantenere intatte le proprietà nutrizionali.

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista scrivi pure a [info@frescoevario.it](mailto:info@frescoevario.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](http://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.

# *Festa della Mamma*

*Solo per sabato 7 maggio*

**SCONTO 10%  
SU TUTTE LE TORTE**