

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Marzo*



ANTIPASTI E SALSE

filetti di acciughe del mar cantabrico 50 g	€ / conf	3,20	2,79
ritagli di salmone affumicato 200 g	€ / conf	3,99	3,59
salsa tartara biffi vasetto 180 g	€ / conf	2,59	2,29
sugo radicchio e speck biffi 190 g	€ / conf	4,39	3,99



PRIMI PIATTI

vellutata agli asparagi 600 g	€ / conf	3,49	2,99
cestini asparagi 480 g (6 pz)	€ / conf	3,99	3,49
crespelle vari gusti 300 g (4 pz)	€ / conf	2,99	2,69
pesto alla genovese 300 g	€ / conf	4,99	4,49



PIZZE E SNACK

pizza tris bufala, contadina, rustica 1150 g (3 pz)	€ / conf	10,90	9,90
pizza alla pala funghi di bosco 215 g	€ / conf	2,99	2,49
pizza alla pala integrale 220 g	€ / conf	2,99	2,49
croccafish salmone e spinaci 180 g	€ / conf	3,69	3,29
croccafish tonno e pomodoro 180 g	€ / conf	3,69	3,29
crocchette patate patasnella 750 g	€ / conf	3,69	3,29



VERDURE

contorno ghiotto gias 1 kg	€ / conf	3,90	3,49
contorno leggerezza orogel 1 kg	€ / conf	5,89	4,99
funghi champignon a fette 450 g	€ / conf	2,39	1,99
piselli fini green ice 1 kg	€ / conf	2,99	2,69
zucchine trifolate gias 450 g	€ / conf	2,90	2,49



PESCE

tartare di salmone 100 g	€ / conf	5,99	4,99
tartare di tonno pinne gialle 100 g	€ / conf	5,99	4,99
branzini eviscerati 300/400 peso variabile	€ / kg	16,45	14,90
calamaro patagonico tagliato 850 g	€ / conf	14,90	12,90
chele di granciporro atlantico 25/30 800 g	€ / conf	18,90	16,90
code di gambero indopacifico precotte 31/40 400 g	€ / conf	6,90	5,99
filetti di sardina croazia 360 g	€ / conf	5,29	4,69
polpo indopacifico cotto tagliato 400 g	€ / conf	13,90	11,90
surimi chele di granchio impanate 1 kg	€ / conf	8,90	7,49
surimi coda di aragosta 255 g	€ / conf	2,49	1,99



SECONDI DI CARNE

giga cotoletta di pollo 250 g	€ / conf	3,39	2,99
croquette di pollo e tacchino aia 1 kg	€ / conf	7,90	6,90
pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	5,90	5,29
rollini di pollo con salsiccia peso variabile	€ / kg	12,79	10,90



krapfen albicocca 528 g (6 pz)	€ / conf	3,49	2,99
frutti di bosco 1 kg	€ / conf	5,95	5,29
semifreddo al limone senza glutine 80 g	€ / conf	3,19	2,49
semifreddo al torroncino senza glutine 80 g	€ / conf	3,19	2,49
semifreddo tiramisù senza glutine 80 g	€ / conf	3,19	2,49



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

gamberi argentina l1 congelati a bordo 400 g	€ / conf	8,49	5,99
fondi di carciofi 1 kg	€ / conf	5,99	4,79
filetto di cernia indopacifica 400 g	€ / conf	5,99	4,79
sushi combo 215 g (11 pz)	€ / conf	6,99	4,99
tris di verdure grigliate stick 1 kg	€ / conf	7,90	6,29



Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

Spiedini esotici di gamberi e ananas



Gli spiedini di gamberi sono una ricetta facile e veloce da preparare in padella antiaderente o alla piastra. In questa versione li abbiniamo a dell'ananas fresco, per suggerire al nostro palato deliziosi sapori esotici.

Autore: Fresco & Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di gamberi Argentina

1 ananas

1 lime

1 cucchiaino di succo di lime o limone

olio extra vergine d'oliva

prezzemolo

sale

zucchero di canna

Procedimento

Sgusciamo i gamberi interi e teniamo da parte i gusci se vogliamo fare un brodo di pesce per un risotto. Tagliamo l'ananas a cubetti e prepariamo degli spiedini.

Mescoliamo il succo di mezzo lime con olio e un pizzico di zucchero di canna. Spennelliamo gli spiedini con la marinata.

Cuociamo a fuoco vivo gli spiedini girandoli fino a doratura desiderata. Serviamo con fette di lime e una manciata di prezzemolo fresco. Possiamo accompagnare con salsa di pomodoro a piacere.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

Rubrica di Salute & Benessere

A cura di Elisa Bernardi - Biologa Nutrizionista

Le crucifere sono veri toccasana



Consumare frutta e verdure stagionali, si sa, è una scelta importante per la nostra salute; ci permette di risparmiare e di godere a pieno del loro sapore e valore nutritivo. I broccoli appartengono alla famiglia delle brassicacee, dette anche crucifere per la forma a croce del loro fiore. Questa famiglia botanica racchiude più di 300 varietà di ortaggi come il cavolfiore, i broccoli, i cavolini di Bruxelles e il cavolo cappuccio. Essi sono nostri importantissimi alleati per rimanere in salute nella stagione fredda e per prevenire i malanni invernali come raffreddore e influenza. Ma non solo, tutti que-

sti ortaggi sono accumulati dalla presenza di particolari fitocomposti, chiamati glucosinati. Proprio su questi ultimi (inodolo-3 carbinolo e sulforafano, ad esempio) ricade l'attenzione della comunità scientifica, in quanto sembrano giocare un ruolo preventivo in diverse forme tumorali. Per esercitare il proprio effetto biologico però, questi composti devono essere "attivati" da un enzima, chiamato mirosinasi, contenuto all'interno di specifiche strutture cellulari di questi ortaggi. Fate molta attenzione però al tipo di cottura e preparazione che sceglierete per consumare questi ortaggi. Friggere o bollire le cru-

cifere significa anche distruggere la vitamina C e annichilire glucosinati e antocianine, in quanto composti idrosolubili e sensibili al calore. Per questo si consiglia di tagliare i vegetali in piccoli pezzi e, se possibile, consumarli crudi o cotti a vapore con poca acqua e per breve tempo.

Il cavolo cappuccio rosso, o cavolo viola, batte la concorrenza delle altre crucifere su un punto: a differenza di broccoli o cavolini di Bruxelles, contiene antocianine, i pigmenti che gli conferiscono il tipico colore magenta e che lo fregiano del titolo di "cibo della longevità", grazie al loro potere antiossidante.

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista puoi scrivere a 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



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.
Prezzi, prodotti e informazioni 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.

MERCOLEDÌ 8 MARZO

*Festa della
Donna*

una sorpresa per tutte
le nostre amate clienti!