

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Gennaio



Detox post feste: voglia di partire col piede giusto



Eccoci nel mese di gennaio, pieni di buoni propositi ed aspettative. Di sicuro però, ci portiamo dietro un po' di pesantezza dal periodo di feste e sgarri appena trascorso per cui esaminiamo insieme qualche alimento che possa aiutarci a ad iniziare al meglio questo nuovo anno.

BROCCOLI

Ortaggi delle Brassicaceae, i broccoli sono considerati super food per la ricchezza di vitamina C, vitamina K, β -carotene e sali minerali. La molecola sulforafano, responsabile dell'odore pungente, è un antiossidante e detossificante con proprietà preventive contro cancro e malattie degenerative, supportate da studi scientifici. Attenzione al consu-

mo di broccoli nel caso si assumano anticoagulanti o nel caso di iperuricemia.

BIETE

Nome botanico *Cynara scolymus*, la beta vulgaris è una pianta erbacea di cui si utilizza a scopo culinario le foglie, talvolta private della parte più dura del gambo. Sono delle verdure ricche di fibre ed a basso impatto calorico, quindi ottime come contorno perché aumentano il senso di sazietà senza impattare molto sul bilancio energetico del pasto.

Come tutte le verdure a foglia verde sono ricche di calcio e vitamina K, come pure di potassio. Inoltre, è interessante il loro contenuto di carotenoidi (luteina e zeaxantina) e flavonoidi (querciti-

na), sostanze ad alto potere antiossidante.

FARAONA

Questa è una carne bianca con proprietà sovrapponibili a quella di altre specie avicoli, anche se leggermente più saporita. È una valida alternativa al consumo di pollo o tacchino, carni magre ad alto contenuto proteico e di ottimo valore biologico.

Il piatto bilanciato di questo mese:

- 100 g di faraona cotta al forno
- 200 g di patate al forno
- 200 g di biette o broccoli saltati in padella

Dott.ssa Martina Sanson

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

Cavatelli con canocchie nostrane dell'Adriatico



Autore: Fresco & Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 5 persone:

500 g di cavatelli

600 g di canocchie nostrane precotte Rivamar

1 spicchio d'aglio in camicia

200 g di pomodorini ciliegia

50 ml di vino bianco secco

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Prezzemolo tritato Sucor surgelato

Sale e pepe q.b.

Un primo piatto che dà valore alla freschezza del mare Adriatico. I cavatelli, con la loro consistenza rustica, incontrano le canocchie, crostacei delicati e saporiti, per creare una combinazione irresistibile di sapori autentici. Ideale per portare il sapore della cucina di mare in tavola e gustarlo.

Procedimento

Rifilate con una forbice il carapace delle canocchie scongelate in frigo dal giorno prima.

Tagliatele lungo i due lati per facilitarne la sguisciatura dopo la cottura. In una padella ampia, scaldate l'olio evo con lo spicchio d'aglio in camicia. Aggiungete le canocchie e fatele rosolare per due minuti a fiamma vivace. Sfumate con il vino bianco, unite i pomodorini tagliati a metà e cuocete a fuoco medio per circa 8 minuti. Regolate di sale e pepe.

Cuocete i cavatelli in acqua bollente salata fino a quando saranno al dente. Scolateli, tenendo un po' di acqua di cottura da parte.

Versateli in padella con il sugo di canocchie e mescolate bene. Se desiderate, aggiungete un po' di acqua di cottura per amalgamare il tutto. Infine, aggiungete del prezzemolo tritato e servite i cavatelli ben caldi, lucidati da un filo d'olio evo a crudo. Per un sapore ancora più intenso, potete aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro durante la cottura del sugo.

Buon appetito!

ANTIPASTI E SUGHI

Cotechino di Sauris cotto 300 g	NOVITÀ	€ / conf	-6,99	6,29
Ragu' vegetale di soia Biffi 190 g		€ / conf	-2,99	2,69
Sugo ai funghi porcini Biffi 190 g		€ / conf	-3,49	2,99
Sugo cacio e pepe Biffi 190 g		€ / conf	-3,99	3,59
Sugo radicchio e speck Biffi 190 g		€ / conf	-3,99	3,59



PRIMI PIATTI

Pasta e fagioli 600 g		€ / conf	-4,29	3,69
Cestini al radicchio 6pz 480 g		€ / conf	-4,39	3,89
Gran minestrone di riso e verdure 600 g		€ / conf	-3,99	3,59
Vellutata ai sapori dell'orto Gias 600 g		€ / conf	-2,99	2,69
Zuppa dell'orto con orzo e farro Bio 600 g		€ / conf	-4,29	3,69



PIZZE

Pizza extravoglia verdure 390 g	€ / conf	-3,99	3,49
Pizza extravoglia prosciutto e funghi 375 g	€ / conf	-3,99	3,49
Pizza extravoglia salamino 355 g	€ / conf	-3,99	3,49
Pizza extravoglia tonno e cipolla 385 g	€ / conf	-3,99	3,49



VERDURE

Broccoli rosette Bonduelle 900 g	€ / conf	-4,69	3,99
Bieta erbetta cubettata Green Ice 1 kg	€ / conf	-2,49	2,19
Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	-3,49	2,99
Coccole Bonduelle spinaci - fagioli - broccoli 300 g	€ / conf	-4,49	3,99
Funghi misti trifolati 300 g	€ / conf	-4,49	3,99



PESCE

Salmone keta trance pv	€ / kg	14,50	12,95
Anelli totano alla romana 500 g	€ / conf	4,49	3,99
Cacciucco "zuppa di pesce" Vis 550 g	€ / conf	6,89	5,99
Code mazzancolle trop. precotte 51/60 400 g	NOVITÀ € / conf	6,90	6,19
Code rana pescatrice ocean. 250/500 con pelle pv	€ / kg	19,25	17,25
Fishburger di branzino 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Mare e orto al naturale 300 g	€ / conf	3,99	3,59
Polpo indopacifico 10/20 1 kg	€ / conf	10,50	9,45
Stoccafisso ragno 60/80 pv	€ / kg	61,50	52,50



CARNI

Polpettine di bovino, suino e formaggio 400 g	€ / conf	5,29	4,69
Faraona disossata ripiena funghi 1,1 kg	€ / conf	21,51	18,90
Kebab pollo e tacchino Aia 1 kg	€ / conf	11,50	9,90
Speedy pollo crunchy nuggets 220 g	NOVITÀ € / conf	3,99	3,59
Speedy pollo golden fillet 220 g	NOVITÀ € / conf	3,99	3,59



CROISSANT E TORTE

Pasticciotto leccese crema 320 g	NOVITÀ	€ / conf	3,99	3,59
Croissant artigianale vuoto 6pz 390 g		€ / conf	3,49	2,99
Croissant farro frutti di bosco 6pz 450 g		€ / conf	3,69	3,19
Profiteroles cioccolato take away 120 g		€ / conf	2,49	2,19
Strudel mele e frutti di bosco melinda 400 g		€ / conf	3,19	2,69



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Canocchie nostrane precotte 850 g	€ / conf	14,90	11,90
Costine suino cotte Aia 1 kg	€ / conf	9,90	7,90
Filetto triglia atlantica 480 g	€ / kg	8,20	6,95
Patate fritte Patasnella 1 kg	€ / conf	3,29	2,49
Polpa zucca cubettata Orogel 1 kg	€ / conf	3,79	2,90



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.

