

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le specialità di
Agosto



Le specialità di Agosto

Sconti dal 05/08/2019 al 31/08/2019 fino a esaurimento scorte

ANTIPASTI E SALSE

Gamberi boreali in salamoia Lord's 450 g	€ / Conf	9,59
Insalata russa 200 g	€ / Conf	0,99
Ragù vegetale di soia Biffi 190 g	€ / Conf	2,43
Salsa rucola e sapore di granchio 200 g	€ / Conf	1,64
Salsa tonnata Biffi in tubetto 145 g	€ / Conf	1,35



PRIMI PIATTI E SUGHI PRONTI

Crespelle prosciutto e formaggio 750 g (10 pz)	€ / Conf	4,99
Linguine allo scoglio 550 g	€ / Conf	2,96
Ricciole ricotta e spinaci La sfogliina 500 g	€ / Conf	3,91
Riso ai frutti di mare 300 g	€ / Conf	2,12



SNACK

Parmigianine Prontoforno 300 g	€ / Conf	2,68
Pizze Pala tutta la gamma di farcite (1 pz)	€ / Conf	1,78
Salatini Idea Quick 1 Kg	€ / Conf	7,15



VERDURE

Barchette patate Patasnella 600 g	€ / Conf	2,21
Carciofi trifolati 300 g	€ / Conf	2,32
Fagioli Borlotti Green Ice 1 Kg	€ / Conf	1,78
Misto per soffritto 1 Kg	€ / Conf	1,48
Piselli fini Green Ice 1 Kg	€ / Conf	1,76
Zucchine trifolate 450 g	€ / Conf	1,89



PESCE

Bocconcini di mare 3 gusti 200 g (20 pz)	€ / Conf	2,58
Branzini eviscerati peso variabile	€ / Conf	10,67
Cozza cilena Bantry Bay con guscio 1 Kg	€ / Conf	3,58
Filetti di merluzzo con patate e pomodori 320 g	€ / Conf	3,89
Filetti di sgombro peso variabile	€ / Kg	8,96
Gamberi Argentina 800 g	€ / Conf	10,76
Pesce spada trance peso variabile	€ / Kg	12,29
Seppie indopacifiche 800 g	€ / Conf	7,37
Surimi flocchi IQF 500 g	€ / Conf	1,95
Vongole di mare con guscio 1 Kg	€ / Conf	7,98



SECONDI PIATTI

Burger salmone 160 g (2 pz)	€ / Conf	2,23
Burger vegetale 150 g (2 pz)	€ / Conf	1,69
Burger bovino 750 g (10 pz)	€ / Conf	4,16



GELATI E FRUTTA

Biscotti panna e cacao Lattebusche 400 g (8 pz)	€ / Conf	2,79
Gelati G7 tutta la gamma confezioni 1 Kg	€ / Conf	4,20
Polpa pesca concentrata 1 Kg	€ / Conf	4,18



Offertissima!

Sconto del **20%** su:

Galletti 500/600 g peso variabile	€ / Kg	4,24
Grigliatissima di verdure 1 Kg	€ / Conf	2,77
Il fritto in vassoio 1 Kg	€ / Conf	10,98
Paella 1,5 Kg	€ / Conf	5,54
Scoglio del pescatore 1 Kg	€ / Conf	9,11
Scorfano atlantico senza testa 300/500 peso variabile	€ / Kg	5,08



Ricetta del mese: Grigliata di pesce spada, gamberi e calamari



La grigliata mista di pesce è una pietanza squisita e tipicamente estiva. È molto leggera e apprezzata sia da grandi che piccini.

Autore: Fresco e Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 5 persone:

5 trance di pesce spada

1 kg di gamberi Argentina

1 kg di calamari puliti

1 rametto di timo

qualche foglia di menta

limone a piacere

olio extra vergine d'oliva

sale q.b.

Prepariamo una veloce marinatura per il pesce a base di olio extravergine, timo e menta fresca; uniamo il pesce e lo lasciamo profumare per 15-20 minuti a temperatura ambiente.

Scaldiamo ad alta temperatura la nostra piastra o griglia in ghisa.

Adagiamo il pesce con delicatezza e appena si segna e si stacca dalla piastra con facilità lo giriamo dall'altra parte.

Quando risulterà bello colorato sarà perfettamente cotto; lo serviamo in un vassoio e lo condiamo con un pizzico di sale, un filo di olio crudo e del limone a piacere.



Elisa Bernardi
Biologa Nutrizionista

Prevenire la sindrome metabolica



Photo by Ola Mishchenko on Unsplash

Trattare uno dei fattori di rischio della sindrome metabolica è già difficile, ma occuparsi di ognuno di essi potrebbe sembrare impossibile; tuttavia un cambiamento drastico dello stile di vita e, in alcuni casi, i farmaci o gli integratori possono migliorare i fattori della sindrome metabolica.

Di seguito i principali punti su cui impostare la terapia.

Esercizio fisico: fare movimento regolare, moderato e costante. Si raccomandano 150 minuti di attività a settimana o 30-40 minuti consecutivi al giorno lontano dai pasti.
Raggiungere il peso ideale: perdere anche solo dal

5% al 10% del peso corporeo può ridurre i livelli di insulina e la pressione sanguigna.

Mangiare sano: limitare i grassi non salutari a favore dell'olio extra vergine di oliva, consumare regolarmente frutta e verdura, almeno 3 volte a settimana pesce, preferire cereali integrali ed evitare i carboidrati raffinati. Evitare gli alimenti conservati, ridurre il consumo di sale e sperimentare spezie e erbe.

Smettere di fumare: fumare sigarette aumenta la resistenza all'insulina e peggiora le conseguenze sulla salute della sindrome metabolica.

Programmare regolari visite di controllo, controllare la pressione sanguigna, il cole-

sterolo ed i livelli della glicemia a intervalli regolari. **Effettuare ulteriori modifiche dello stile di vita,** se i numeri stanno andando nella direzione sbagliata.

Si possono prescrivere integratori in modo tale da aiutare il corpo ad abbassare inizialmente i fattori di rischio, ma poi con la perdita di peso e un corretto stile di vita non saranno più necessari! Prevenire la sindrome metabolica è possibile: uno stile di vita sano è un impegno permanente, controllare con successo la sindrome metabolica richiede quindi uno sforzo a lungo termine ma sentirsi bene e in salute ripaga di tutte le piccole rinunce!

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

*Chiusi a
Ferragosto*

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.

