

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le specialità di
Luglio



Le specialità di Luglio

Sconti dal 01/07/2019 al 03/08/2019 fino a esaurimento scorte

ANTIPASTI E SALSE

Alici in saor 300 g	€ / Conf	3,74
Fette gran tonnina affumicate 80 g	€ / Conf	3,74
Pesto vegetale Biffi 190 g	€ / Conf	2,43
Salsa ai gamberi 200 g	€ / Conf	1,64
Salsa harissa Biffi Street food 270 g	€ / Conf	1,89



PRIMI PIATTI E SUGHI PRONTI

Gnocchetti di patate 1 kg	€ / Conf	2,25
Ravioloni bufala e spinaci 400 g (9 pz)	€ / Conf	3,95
Sugo all'astice 220 g	€ / Conf	2,92
Sugo alla norma 450 g	€ / Conf	3,11



SNACK

Mini arancini fantasia prontoforno 300 g	€ / Conf	2,54
Pizza nuggets "Sorrento" e "Treviso" 180 g (10 pz)	€ / Conf	1,78
Trancio pizza margherita Cremona 580 g	€ / Conf	4,23



VERDURE

Contorno patate zucchine cipolla di tropea 450 g	€ / Conf	1,64
Fagiolini finissimi Green Ice 2,5 kg	€ / Conf	4,32
Melanzane grigliate 1 kg	€ / Conf	2,83
Patate fritte julienne McCain 2,5 kg	€ / Conf	4,32
Tris carote colorate al vapore 450 g	€ / Conf	1,33



PESCE

Bocconcini merluzzo d'Alaska impanati 280 g	€ / Conf	2,41
Branzino eviscerato 200/300 peso variabile	€ / Kg	9,58
Cappesante del Pacifico mezzo guscio 30/45 400 g	€ / Conf	7,97
Code gambero Argentina SC1 900 g	€ / Conf	14,36
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / Conf	3,58
Filetti di branzino alla regina 250 g	€ / Conf	3,42
Filetto passera del Pacifico 800 g	€ / Conf	4,21
Polpo indopacifico cotto 8/12 tagliato 400 g	€ / Conf	7,97
Seppie indopacifiche 1 kg	€ / Conf	5,31
Sushi combo 215 g (11 pz)	€ / Conf	4,91
Tonno pinne gialle trance peso variabile	€ / Kg	7,70



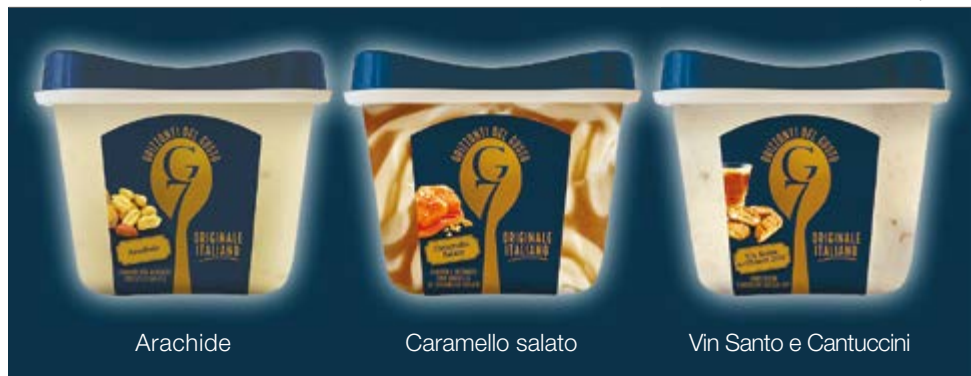
CARNE

Costine suino cotte 1 kg	€ / Conf	7,94
Maxi burger angus irlandese 360 g (2 pz)	€ / Conf	3,58
Milanese petto di pollo 500 g	€ / Conf	4,32



GELATI E FRUTTA

Cono panna Lattebusche 420 g (6 pz)	€ / Conf	2,68
Dessert gelato Lattebusche 300 g	€ / Conf	2,41
Frutti di bosco Bio 300 g	€ / Conf	2,11
Gelati G7 "Orizzonti del Gusto" 500 g	€ / Conf	3,11



Arachide

Caramello salato

Vin Santo e Cantuccini

Offertissima!

Sconto del **20%** su:

Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / Conf	2,10
Patate sfiziose Paren 1 kg	€ / Conf	3,66
Pennette all'arrabbiata Paren 500 g	€ / Conf	1,51
Porzioni di salmone Norvegia 280 g	€ / Conf	4,81
Preparato per primi piatti 1 kg	€ / Conf	8,68
Verdure fritto misto pastellate Paren 1 kg	€ / Conf	5,40



Ricetta del mese: Tagliata di tonno al sesamo



Autore: Fresco e Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di tonno

sesamo bianco q.b.

sesamo nero q.b.

condimenti a piacere

Tagliamo il trancio di tonno in fette di circa 2 cm di spessore. In un piatto piano mescoliamo dei semi di sesamo bianco e nero. Impianiamo la fetta per bene e lo cuciniamo sulla piastra bollente per un paio di minuti circa per lato; si formerà una crosticina croccante fuori e la carne rimarrà tenera all'interno. Così, appena scottato, il tonno risulterà crudo all'interno ma se preferiamo possiamo prolungare la cottura.

Ottima anche la variante alla siciliana preparando in alternativa un trito di mandorle o pistacchi per variare sapore. Possiamo condire con un'emulsione di succo di arancia e olio di semi di lino, olio extra vergine d'oliva fruttato o con una riduzione di aceto balsamico.



Elisa Bernardi
Biologa Nutrizionista

Parliamo di mirtilli



Photo by Veeterzy on Unsplash

I mirtilli generalmente crescono nelle zone montane, in particolare nei boschi.

Come riconoscerli? Le piante di mirtilli sono dei piccoli arbusti, alti circa 60 cm. La fioritura avviene in primavera e **si distinguono in tre differenti specie: mirtillo nero, rosso e blu.**

Secondo diversi studi scientifici, queste **piccole bacche** sarebbero **dotate di un enorme quantitativo di sostanze antiossidanti**, in quanto contengono una serie di vitamine dotate di questa capacità (come la vitamina C) ma soprattutto per la presenza delle antocianine che **rafforzano il tessu-**

to connettivo che sostiene i vasi sanguigni e ne migliorano l'elasticità ed il tono.

Numerosi studi hanno mostrato che le antocianine presenti nei mirtilli hanno **proprietà antimorali**, soprattutto sono utili in fase preventiva grazie alla capacità di agire sul sistema immunitario aiutandolo nella sua attività di difesa.

Il mirtillo ha **ottime proprietà antinfiammatorie**, soprattutto se ad essere infiammato è l'intestino. Viene infatti spesso consigliato in caso di diarree o ulcere proprio per la sua **capacità di agire sull'attività enzimatica dell'intestino sgonfiando,**

sfiammando e contribuendo alla sua regolare motilità.

I mirtilli vengono spesso **consigliati a chi soffre di problemi venosi**: gambe gonfie, crampi, varici, emorroidi e altre problematiche circolatorie che si intensificano soprattutto nella stagione calda.

Ricchi d'acqua, i mirtilli favoriscono la diuresi e, grazie a tutti i principi attivi in essi contenuti, **prevalgono cistiti e altre infezioni delle vie urinarie.** Il mirtillo rosso, in particolare, si è mostrato capace di impedire l'adesione dei batteri alla parete della vescica, evitandone così la riproduzione.

Se avete domande da porre alla nostra biologa nutrizionista consultate il sito web www.frescovario.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.

