

CONAD

  **C'è di più!**

da mercoledì 8
a mercoledì 15 novembre 2017

**BISCOTTI
MULINO BIANCO
BARILLA**

tarallucci/galletti/
girotondi/
macine - 350 g/
spicchi di sole
350 g
+ 50 g omaggio

0,95



 **CONAD**
Processo Qualità

CLEMENTINE

cal. 3
confezione da 1,5 kg

0,89

al kg

OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA

  



Personae oltre le cose

CONAD LEGUMI

Gusto Sano

ABBINAMENTI
SPECIALI

DALL'8 AL 15 NOVEMBRE

VOGLIA DI LEGUMI?

VIVI LA VITA CON ENERGIA.
PROVA LE NOSTRE PROPOSTE DI LEGUMI,
CEREALI, SEMI E SNACK PENSATI PER APPORTARE IL GIUSTO
QUANTITATIVO DI PROPRIETÀ BENEFICHE AL TUO ORGANISMO.
OGNI GIORNO PENSA AL TUO BENESSERE.



FARRO
PERLATO
300 g

1,49

€ 4,97 al kg



LENTICCHIE
DELL'ALTOPIANO
DI COLFIORITO
SAPERI&DINTORNI
300 g

2,49

€ 8,30 al kg

RICETTE E CONSIGLI

ZUPPA FARRO E BORLOTTI

Ingredienti per 4 persone:
200 g di fagioli; 250 g di farro; aglio; 1 carota; 1 costa di sedano;
cipolla rossa; olio EVO; salvia, sale; crostini tostati.

*Fai un soffritto con cipolla, carota, sedano tritati e uno spicchio d'aglio.
Aggiungi borlotti, salvia, sale e lascia cuocere per 3 minuti poi aggiungi
dell'acqua. Metti nel mixer 1/3 dei fagioli cotti e ricava una purea.*

*Fai tostare il farro per due minuti con olio d'oliva e poi cuocilo.
Aggiungi la purea di borlotti, amalgama e metti alla fine i borlotti interi.
Un filo d'olio e servi insieme ai crostini tostati.*

RICETTE E CONSIGLI

INSALATA DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:
70 g di lenticchie Saperi&Dintorni, 20 pomodorini ciliegino;
50 g di feta greca; 2 cucchiaini di olive taggiasche; basilico; olio EVO; sale.

*Cuoci le lenticchie. Taglia a dadini i pomodorini e la feta.
Unisci pomodorini e feta alle lenticchie tiepide.
Mescola e condisci il tutto con olio extra vergine d'oliva e sale.
Aggiungi a piacere qualche fogliolina di basilico.
Buon appetito.*

2 OFFERTA VALIDA DA MERCOLEDÌ 8 A MERCOLEDÌ 15 NOVEMBRE 2017



ORZO PERLATO
300 g

1,29

€ 4,30 al kg



MIX 5 CEREALI
RAPIDA COTTURA
250 g

1,49

€ 5,96 al kg



LENTICCHIE
CASTELLUCCIO
DI NORCIA I.G.P.
D'AMICO

400 g

1,45

€ 3,63 al kg



GERMOGLI
3x200 g
270 g sgocc.

1,20

€ 4,44 al kg sgocc.



ZUPPE
SENZA GLUTINE
NUOVA TERRA

al grano saraceno/
ai 3 cereali/
riso e lenticchie
200 g

1,98

€ 9,90 al kg



MAIS
PER POP CORN
500 g

0,99

€ 1,98 al kg



PIATTO FATTO
2 MINUTI
RAPIDE BONTÀ
COLFIORITO

riso rosso orzo farro
miglio kamut/
orzo farro fagioli neri
lenticchie kamut
250 g

1,98

€ 7,92 al kg



GLI INTEGRALI
SCOTTI

5 cereali con quinoa/
cereali con semi di chia
e grano saraceno - 500 g/
vegan più cereali semi
e legumi - 400 g

1,75

CONAD LEGUMI

Gusto Sano

ABBINAMENTI
SPECIALI

DALL'8 AL 15 NOVEMBRE

VOGLIA DI LEGUMI?

VIVI LA VITA CON ENERGIA.
PROVA LE NOSTRE PROPOSTE DI LEGUMI,
CEREALI, SEMI E SNACK PENSATI PER APPORTARE IL GIUSTO
QUANTITATIVO DI PROPRIETÀ BENEFICHE AL TUO ORGANISMO.
OGNI GIORNO PENSA AL TUO BENESSERE.



RISO NANO
VIALONE
VERONESE I.G.P.
SAPORI&DINTORNI
500 g

1,50
€ 3,00 al kg



RICETTE E CONSIGLI

RISI E BISI

Ingredienti per 4 persone:

440 g di riso vialone nano Saporì&Dintorni; brodo vegetale;
1 kg di piselli; cipolla; 100 g di pancetta a cubetti; prezzemolo;
olio EVO; parmigiano; 50 g di burro, sale e pepe.

Fai un soffritto con cipolla e prezzemolo. Aggiungi la pancetta e fai
rosolare, aggiungi metà dei piselli. Sfuma con vino ed un pò di brodo
vegetale aggiusta di sale e pepe, metti il riso e poi aggiungi il brodo
vegetale poco alla volta. A metà cottura aggiungere i piselli restanti.
Terminata la cottura lascia mantecare con burro e parmigiano.



COUS COUS
RAPIDA
COTTURA
250 g

1,49
€ 5,96 al kg



RICETTE E CONSIGLI

COUS COUS DI VEDURE

Ingredienti per 4 persone:

Verdure miste: peperone giallo; zucchina; melanzana; pomodoro ciliegino;
cipolla; peperoncino; 180 g di cous cous rapida cottura; sale pepe.

Lava e taglia le verdure a cubetti, in una padella ampia fai soffriggere
la cipolla e aggiungi poi il misto di verdure ed un pizzico di peperoncino.
Lascia cuocere per qualche minuto mescolando di tanto in tanto.
Prepara il cous cous seguendo le istruzioni riportate nella confezione
ed uniscilo poi alle verdure. Mescola, aggiungi un filo d'olio
extra vergine d'oliva e buon appetito.

4 OFFERTA VALIDA DA MERCOLEDÌ 8 A MERCOLEDÌ 15 NOVEMBRE 2017



PIZZA
ROTONDA
5 CEREALI
BUITONI
280 g

1,69

€ 6,04 al kg

CONAD



FARRO
3x150 g
490 g sgocc.

1,20

€ 2,86 al kg sgocc.

CONAD



LENTICCHIE,
FARRO CAROTE,
PISELLI

400 g - 945 g sgocc.

0,80

€ 3,97 al kg sgocc.



RAVIOLI
5 CEREALI
BUITONI

prosciutto crudo
e stracchino/
ricotta e erbe
250 g

2,19

€ 8,76 al kg



VERSO
NATURA
BIO

PISELLI FINI
450 g

1,25

€ 2,78 al kg

CONAD



MINISTRONE
DI LEGUMI
600 g

1,40

€ 2,33 al kg



VIRTÙ
DI ZUPPA
OROGEL

orzo e funghi/
ceci e lenticchie
500 g

2,45

€ 4,90 al kg



BURGER
KIOENE

ceci/spinaci
2 pezzi - 150 g

1,60

€ 10,67 al kg