

# Aquestes Festes, Alegria i Bona Cuina

Per Nadal, fes mercat i temporada  
per gaudir dels millors àpats

Majoristes de Peix i Marisc, Fruita i Hortalissa,  
i Carn i Aviram de Mercabarna



Majoristes  
d'Aliments Frescos  
de Mercabarna,  
*Molt a prop teu*

## Decàleg dels Frescos Nadalencs per ajustar la despesa

1. **Planificar** els àpats, **aprofitar** bé els aliments, **fer mercat** i **triar temporada** t'ajudarà a equilibrar el pressupost.
2. Hi ha productes frescos que pots comprar amb **antelació** i congelar o envasar al buit, sense que perdin qualitat. Tindràs el producte impecable per Festes, tot estalviant.
3. La cua de rap, els calamars, o els mariscos grans admeten una perfecte congelació a casa. També pots **avançar la compra** de **carns** típiques com l'espatlla de xai o el cabrit conservades al buit.
4. Acompanya els àpats amb fruites i hortalisses **de temporada** (api, escarola, rave, alls tendres, pastanaga, carxofa...). Presenta-les de forma atractiva com crudités, amanides i purés de colors.
5. **Sereu colla?** Tria productes que et donin **rendiment** a taula com peixos de mida gran, tipus orada, llobarro, corball o salmó.
6. De carn, pensa en peces **molsudes** i amb poc os, com la cuixa de xai o parts de la vedella com la llata.
7. Quan sigui possible, opta per aus **senceres** (pularda, oca, ànec, gall dindi, gall de pota de negre, etc.) Et resultarà més econòmic que comprar despeçgat.
8. En clau rendiment a taula, recorda els **farçits** tant de carn i aviram, com de marisc i hortalisses.
9. Presenta les postres amb fruita fresca tallada a quadrats (meló, pinya, caquis, cítrics, etc.) **Aprofitaràs millor** les peces que si fas carpaccios o boles.
10. De les restes de peix pots fer-ne sopes i croquetes; amb la fruita madura, salses, melmelades i batuts. Amb les verdures, cremes i purés. I amb la carn i l'aviram... bons canelons, empanades, etc. **Aprofita i estalvia!**