

VIVE • FRESCO

DICIEMBRE DEL 2024

by: FreshMarket

UN AÑO MÁS, JUNTOS.

CERRAR CICLOS

PIERNA NAVIDEÑA

UVAS Y MANZANAS

BÁSICOS DE TEMPORADA

Celebra lo *especial*
con lo más
Fresh en la mesa



¡Dale sabor a tu navidad con toda nuestra variedad!

EMPIEZA SANAMENTE

VIVE FRESCO

DICIEMBRE 2024



03

FRESH MARKET CERCA DE TI
UN AÑO MÁS, JUNTOS.

06

INNER WEALTH
CERRAR CICLOS

10

RECETA
PIERNA NAVIDEÑA

12

DE TEMPORADA
UVAS Y MANZANAS

15

HOGAR
BÁSICOS DE TEMPORADA



DISFRUTA EL
gran sabor
DE Minis



Minis
PARA TODOS
Y PARA TODO



ALIMÉNTATE SANAMENTE

Un año más,



JUNTOS

DICIEMBRE DE 2024

UN AÑO MÁS, JUNTOS. FRESH MARKET CERCA DE TI

Una cosa es clara, el tiempo jamás se detendrá y nunca nos dará la opción de volver a vivir un día que se fue para permitirnos rehacer cosas que no hicimos bien. Sin embargo, a manera de consolación, la vida nos dará siempre días nuevos y con ellos, la oportunidad de volverlo a intentar, de volver a crear y de volver a vivir.

Un año se fue volando y cada día representó para nosotros un escenario nuevo para reinventarnos, para ser más creativos y para llevarnos al límite.

Decidimos siempre poner **pasión** en todas nuestras actividades, y nuestra promesa de **calidad** y **excelencia** en el servicio que te brindamos día con día, fue la constante de nuestro trabajo y lo que definió nuestro desempeño durante el 2024.



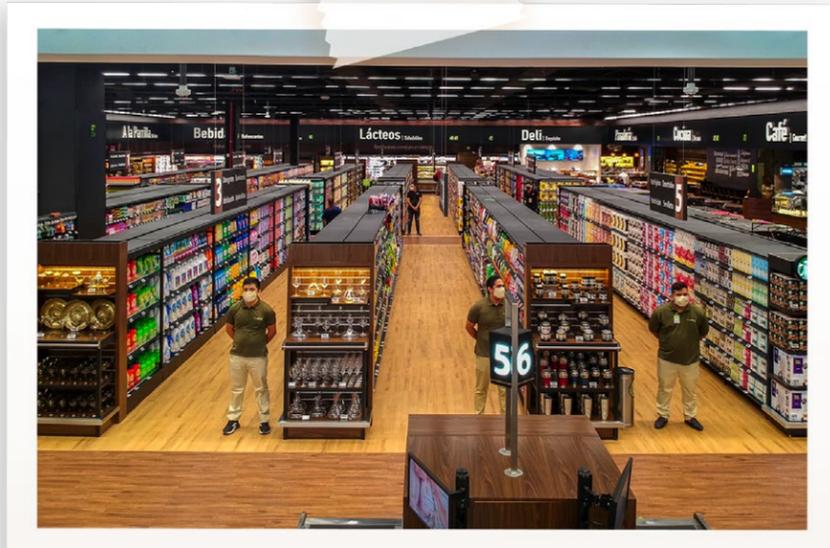
De esa manera, cerramos con **éxito** un año de trabajo, en el que las expectativas de nuestros consumidores se vieron rebasadas con nuestra innovación, y por lo tanto, el nivel de nuestro compromiso para el año siguiente no será el mismo, será mayor.

Con miras hacia un futuro que se asoma exitoso y con la convicción de seguir

trabajando sobre los ejes de la disciplina y la excelencia, hoy **agradecemos** con humildad y emoción, la preferencia de nuestros clientes, quienes conocedores de la calidad y el alto nivel de productos y servicios, nos eligieron como la opción de fresca y exclusividad únicas en el mercado.

Que la Navidad los encuentre felices y rodeados de los que aman, y que el año venidero sea generoso y próspero para todos.

VIVE FRESCO Y FRESH MARKET.



HEINZ

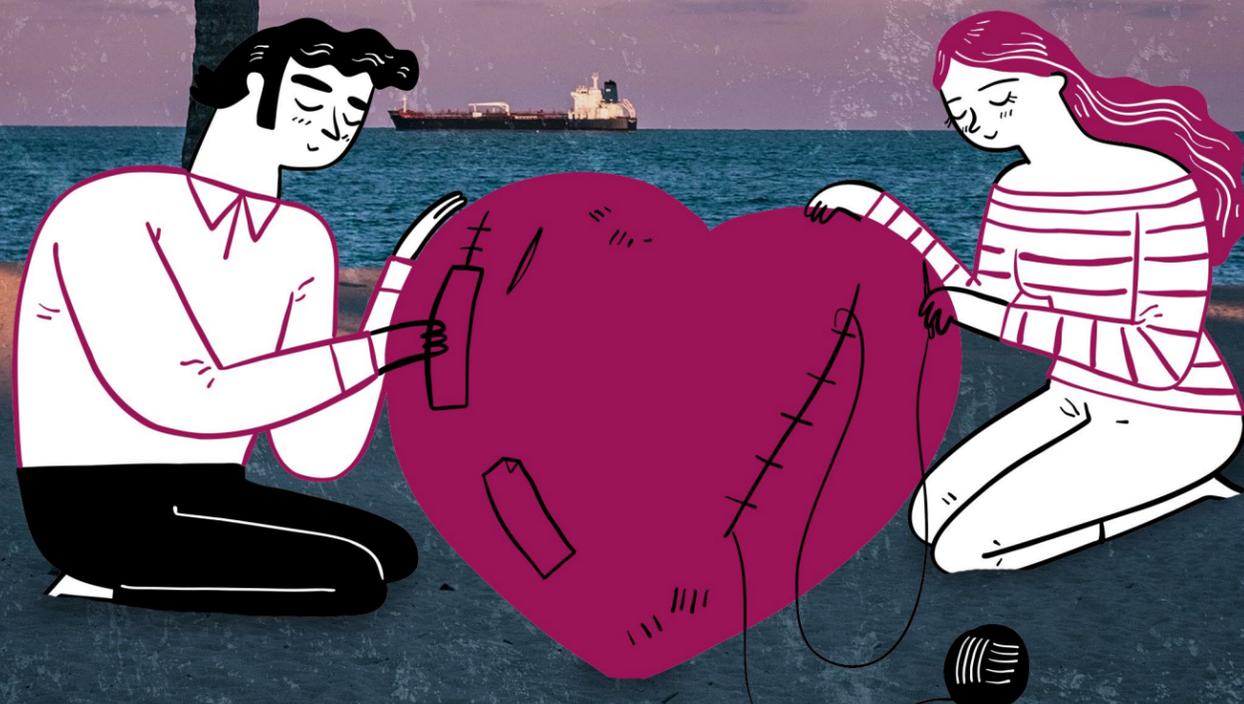
ESTD 1869 ESTD

IRRESISTIBLE SABOR HEINZ



CERRAR CICLOS

Por más difícil que parezca, dar vuelta a la página de un capítulo complicado en nuestras vidas, es posible y además beneficioso para lograr una de las metas más difíciles de alcanzar en la actualidad: la estabilidad emocional.



Al proceso de salir de una situación complicada, de finalizar un proceso doloroso o terminar una etapa estresante de nuestra existencia, lo conocemos comúnmente como “cerrar ciclos” y fuera de ser un cliché o una expresión trivial, **es un ejercicio de amor propio** cuyos beneficios van más allá de terminar con lo que no quieres y que tienen todo que ver con lo que tanto anhelas.

¿POR QUÉ ES BUENO CERRAR CICLOS?

Porque al hacerlo **dejas de vivir en el pasado** y paulatinamente empiezas a romper con patrones que te lastiman. En el mismo proceso, dejas atrás momentos en los que ya no estás para avanzar con una perspectiva realista de tu presente.

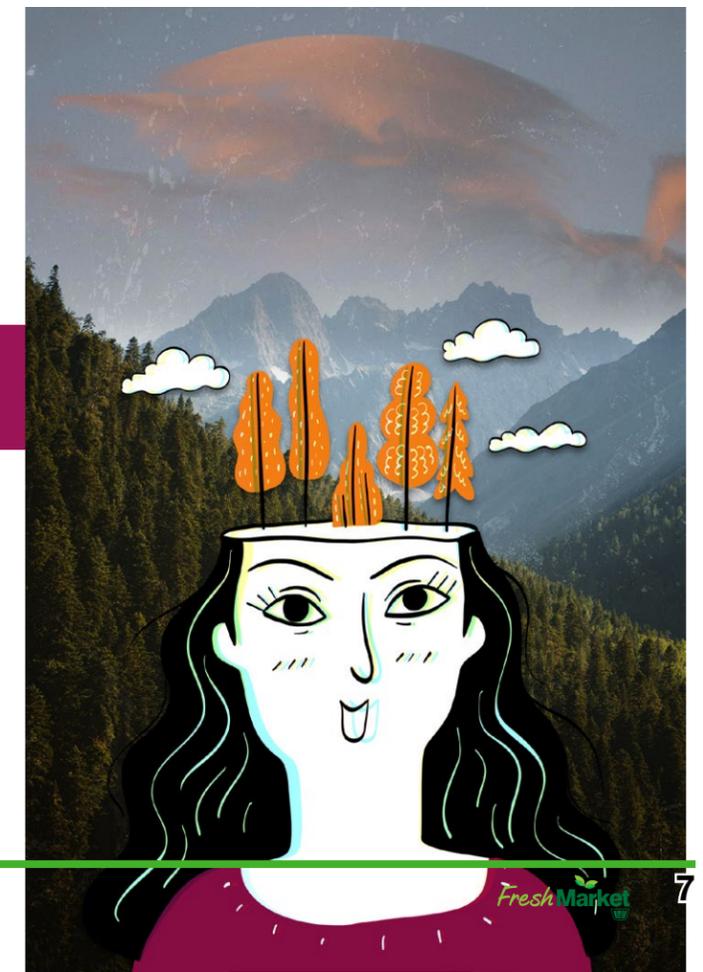
Para lograrlo, es necesario que tengas en cuenta que no lo conseguirás sin antes **perdonarte, aceptarte, amarte** y sobretodo

desprenderte de esa versión de ti que se aferra a lo que **ya no es**.

En ocasiones, será necesario evitar escenarios que te aten a las situaciones en las ya no te sientes cómodo y feliz, y deberás hacerlo para así soltar todo lo que estás cargando, y eso incluye, por supuesto, a algunas personas.

En estas fechas de introspección y de inventarios emocionales, en los que optamos por hacer cambios radicales en nuestras vidas, cerrar ciclos puede ser la forma de dar carpetazo a las emociones, malos hábitos, recuerdos y lazos afectivos tóxicos que nos alejan del estado de bienestar que queremos alcanzar.

**RECUERDA:
ÁMATE E INTÉNTALO.
REPITE LAS VECES QUE SEAN
NECESARIAS.**





QUAKER[®]
aporta

≡ Fibra Natural ≡
a tu cuerpo



COME BIEN



**ZERO
AZÚCAR***



TODO EL SABOR Y
PLACER CON SÓLO

144 KCAL

MAGNUM

COME BIEN

*Los azúcares contenidos son propios de los ingredientes

PIERNA Navideña

RECETA PIERNA NAVIDEÑA



INGREDIENTES

- 2 kilos de pierna de cerdo entera
- 2 chiles anchos
- 2 chiles pasillas
- 3 chiles guajillos
- 4 dientes de ajo
- Vinagre de manzana.
- Orégano seco
- Pimienta negra molida
- Comino en polvo
- Hojas de laurel
- Sal



PREPARACIÓN

- 1** Corta los chiles por la mitad, retirando las venas y semillas. Colócalos en un recipiente con agua caliente y reposa por 20 minutos.
- 2** En una licuadora agrega los chiles, un chorro de vinagre de manzana, un diente de ajo pelado, una pizca de comino, una pizca de orégano, una hoja de laurel, una pizca de sal y licúa agregando agua caliente hasta lograr una pasta suave.
- 3** En un refractario grande, colocamos la pierna de cerdo y la bañamos con el adobo que hicimos, cubriéndola perfectamente por todos lados. La dejamos marinar por cinco horas para que se impregne del sabor de los chiles.
- 4** Una vez marinada la pierna, la sellamos en una sartén con aceite caliente, dejando cada lado por cinco minutos o más de ser necesario.
- 5** En una charola para horno, colocamos la pierna una vez que la sellamos, la cubrimos con el adobo restante y la llevamos al horno a 180 grados por 60 minutos.

Una vez que la pierna esté bien cocida, retira del horno y corta rebanadas, báñalas con adobo y sírvelas con verduras salteadas, ensalada fresca o puré de papas.

Así de sencillo es preparar esta receta y los ingredientes están disponibles en tu **FRESH MARKET** más cercano.

Un clásico de las cenas navideñas es la pierna de cerdo al horno, y por esa razón y para seguir la tradición, te ayudaremos a elaborar una cena deliciosa y fácil de preparar, para deleitarse en familia. ¡Manos a la obra!



Michelob
ULTRA



S A B O R S U P E R I O R



TODO CON
MEDIDA

SUPER STAY
VINYL INK

BRILLO QUE
DURA HASTA
POR 16 HORAS*

*AUTOEVALUACIÓN 112 MUJERES

MAYBELLINE
NEW YORK



ELIMINA EL 99.9%
DE GÉRMENES*



DE TEMPORADA UVAS Y MANZANAS

El otoño termina el 21 de diciembre y en esta temporada abundan frutas que, si bien se cosechan durante todo el año, en esta estación se dan en abundancia y con mayor frescura. Dos de las delicias naturales que podemos encontrar con mayor facilidad en el supermercado son **las uvas y las manzanas**, y es una de las razones por las que estas frutas son protagonistas de muchos platillos y recetas durante la época navideña.



LAS UVAS:

Las **uvas** son **antioxidantes naturales** por excelencia y retrasan el envejecimiento celular prematuro (de ahí la recomendación de una copa de vino al día). Al contener 80% de agua en su composición, **ayudan a reducir la presión arterial**, manteniendo el colesterol bajo control y cuidando así la salud cardiovascular.

La ensalada de manzana y uvas, o el clericot, son dos ejemplos en los que las frutas más populares de la estación se unen para crear sabores espectaculares. Y **si necesitas más razones para consumirlas**, checa los beneficios en salud que se derivan de su consumo.

LAS MANZANAS:

Las **manzanas**, son **ricas en pectina**, fibra que promueve el tránsito intestinal y que es benéfica para la digestión de los alimentos. Las manzanas verdes tienen un muy bajo índice glucémico lo que las hace mantener los niveles de azúcar estables, y las manzanas rojas son ricas en calcio, por lo que favorecen la salud ósea y dental.



Consumir estas frutas con frecuencia, es garantizar una mejora en el estado de salud corporal.

Si buscas frutas, como manzanas y uvas en su estado natural, visita **FRESH MARKET** y comprueba la frescura que tenemos para ti.



DICIEMBRE DE 2024

Colgate

NUESTRA TECNOLOGÍA DE BLANQUEAMIENTO MÁS PODEROSA*



*En pasta dental
CONSULTA REGULARMENTE A TU ODONTÓLOGO



TEQUILA

Don Ramón®

LA EXCELENCIA
DE HACER TEQUILA



TODO ES MEJOR
A LA PARILLA



BÁSICOS

DE

Temporada

HOGAR BÁSICOS DE TEMPORADA



Ha pasado un año desde el último diciembre y este mes no puede tomarte por sorpresa en cuanto a lo que necesitas tener en casa para ser el mejor de los anfitriones. Las visitas familiares y de amigos, son en ocasiones inesperadas, y por cortesía hay cosas que deberías tener listas en caso de que requieras atender a tus personas especiales como es debido.

Nos dimos a la tarea de enlistar los básicos de temporada para las reuniones decembrinas, esos productos que marcan la diferencia entre una visita regular y una reunión memorable, para que corras a **FRESH MARKET** y estés listo para cualquier ocasión.



VINOS

Ten al menos tres opciones de vino distintas para ofrecer alternativas a tus invitados. La suavidad de un vino rosado, la elegancia de un vino blanco o el carácter de un vino tinto no

deben faltar nunca. Considera tener agua mineral, sidras o ron para quien así lo prefiera.



FRUTOS SECOS

Son prácticos y deliciosos. Un tazón de nueces de la india, un poco de arándanos deshidratados y algunas semillas, en recipientes de cristal al centro de la mesa, son esenciales para estas ocasiones.



QUESOS Y EMBUTIDOS

La charcutería además de ser una opción deliciosa para maridaje, es un regalo visual que se agradece enormemente. Una tabla

de madera fina para picar, quesos selectos y carnes frías Premium. No necesitas más.



FRUTAS DE TEMPORADA

La alternativa para quienes no desean quesos o embutidos son las frutas de temporada. Las uvas sin semilla, moradas y verdes, los duraznos y manzanas en trozos, son la mejor elección.



GALLETAS

La patisserie o repostería francesa, galletas breton o de mantequilla son una delicia y van perfecto con la ocasión.

¿Te falta algo? **FRESH MARKET** lo tiene.



LALA
100

+ PROTEÍNA
SIN LACTOSA



ALIMENTATE SANAMENTE