

VIVE • FRESCO

FEBRERO DEL 2025

by: *FreshMarket*

Love
IS

ALL YOU
NEED

DATE YOURSELF

FRUTAS DE LA PASIÓN

TATAKI DE RES

CHOCOLATE Y VINOS

FRESH MARKET LA PRIMAVERA



REVITALIFT
ÁCIDO HIALURÓNICO

SÉRUM
#1
— en el —
MUNDO

1.5% ÁCIDO
HIALURÓNICO
PURO



*Estudio Clínico apos 6 semanas, 53 mulheres

VIVE • FRESCO

FEBRERO 2025



03

INNER WEALTH
DATE YOURSELF

06

DE TEMPORADA
FRUTAS DE LA PASIÓN

10

RECETA
TATAKI DE RES

12

**REUNIONES
FRESCAS**
CHOCOLATE Y
VINOS

15

**FRESH MARKET
CERCA DE TI**
FRESH MARKET LA
PRIMAVERA



FEBRERO DE 2025



Gillette®
ANTITRANSPIRANTE

Aplicación en gel transparente



Aplicación
invisible



2X más
protección



Antibacterial



Larga
duración



Protección
instantánea



FEBRERO DE 2025

FreshMarket



amor para contigo mismo nunca deberían dejar de ser constantes. Es por eso que en el mes de los enamorados es importante que hagas una pausa y te hagas las siguientes preguntas:

¿TE AMAS A TI MISMO?

¿QUÉ HACES PARA DEMOSTRÁRTELO?

Hay personas que experimentan una sensación de plenitud al encontrar el amor en otra persona y hay quienes a pesar de estar acompañados sentimentalmente se sienten siempre incompletos. Y en las dos posturas hay errores.

¿Y DÓNDE RADICA EL ERROR?

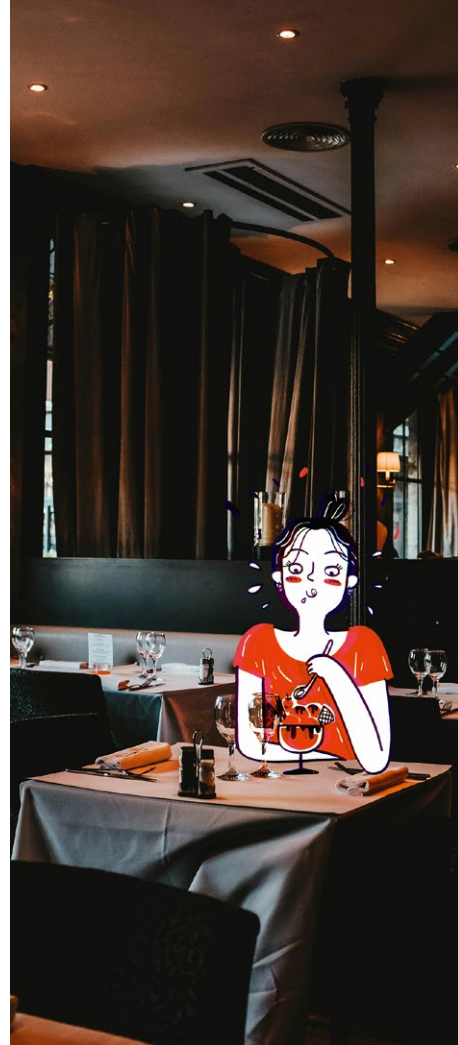
EN OLVIDARSE DE UNO MISMO.

Diversos estudios afirman que las relaciones afectivas más saludables son aquellas en las que los individuos tienen plena conciencia de sí mismos y el conocerse les hace ofrecer lo mejor de su persona.



Estas acciones se han relacionado de manera no tan acertada con la idea de que sólo los que están solteros pueden practicar el auto mimarse o darse amor, y no hay nada más lejano de la realidad que eso.

Independientemente de si estás en una relación o vives en la soltería, **los detalles de**



Mantener la individualidad en una relación sentimental no solo es beneficioso, es sumamente necesario. Y por eso la necesidad de que tengas citas, detalles y momentos contigo mismo en los que seas tú, tu dador de afecto, tu más grande admirador, tu propio San Valentín.

Serás más feliz el día que la principal fuente de amor que recibas en tu vida sea la que emana de tu interior. Conocer, cuidarte, quererte y amarte siempre será el camino a la felicidad.

NIVEA

Cuida tu piel con NIVEA



FRUTAS DE LA PASIÓN



El color del **amor** invade el ambiente con los corazones que flotan en el aire durante el mes de enamorados. El color **rojo** significa pasión, excitación, fuerza, elegancia, osadía y vitalidad. Y en la naturaleza es posible encontrarlo en algunos animales, en flores y en frutos que endulzan la vida y son protagonistas de platillos y recetas que llenan el estómago y hacen feliz al corazón.

Los frutos rojos, también llamados **“frutos del bosque”** o **“frutillas”** no sólo son llamativos por su formas y colores, también son benéficos por la cantidad de nutrientes que aportan al organismo.

Esta temporada, los frutos rojos se apoderan de los postres y platillos en las cenas de enamorados y si necesitas más razones para consumirlos, aquí te las damos.



LAS FRESAS Y LOS ARÁNDANOS son abundantes en **vitamina C**, lo que las hace excelentes antioxidantes;

LAS MORAS contienen grandes cantidades de **vitamina E**, que es la principal combatiente de los radicales libres y es vital para combatir el envejecimiento prematuro, y...

LOS ARÁNDANOS son ricos en **hierro** y otros minerales que favorecen el desarrollo del sistema inmunitario, encargado de combatir enfermedades.

El adecuado consumo de frutos rojos ayuda a mejorar la agudeza visual, mejorar la circulación sanguínea y a retrasar los efectos de las enfermedades crónico-degenerativas.

¿LO VES? EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE Y LOS NUTRIENTES EN LOS FRUTOS ROJOS.

Ven a **FRESH MARKET** y encuentra la frescura y la salud en los alimentos, frutas y verduras que cuidadosamente seleccionamos para ti.





TEQUILA
Don Ramón[®]
LA EXCELENCIA
DE HACER TEQUILA



GRANDES FORMAS DE QUERER



EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD



TATAKI DE RES

INGREDIENTES

- ½ kilogramo entrecot de ternera o solomillo.
- 1 cebolla morada.
- 3 cebollines.
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal y pimienta.
- Salsa de soya o salsa ponzu.

cocinando tres minutos por cada lado. Recuerda que la intención que el exterior esté muy cocido y el interior casi crudo.

5 Retira la carne del fuego y corta en finas rodajas. Sirve en un plato sobre una cama de cebollas y rectifica el sabor con sal y pimienta. Vierte sobre la carne un poco de salsa de soya o salsa ponzu y disfruta.

PREPARACIÓN

1 Corta la cebolla morada en julianas delgadas (lo más que puedas) y el cebollín pícalo finamente. Sumérgelos en un poco de agua y reserva.

2 Recorta los bordes de la carne dando una forma rectangular o cuadrada. Espolvorea las especias de tu elección formando una costra y reserva.

3 Para lograr que la carne se marine con las especias y absorba todos sus sabores es necesario dejar reposar al menos unas cuatro horas.

4 Una vez marinada, llevamos la carne a una sartén con aceite muy caliente,

Esta receta puede acompañarse con arroz blanco al vapor y se marida con vino tinto.

La receta ya la tienes, ¿los ingredientes? En **FRESH MARKET**, por supuesto.



La receta de hoy es para los **amantes de la cocina oriental**. El tataki es una técnica japonesa en la que un corte de carne o pescado se cocina a fuego alto durante un breve tiempo para que se marque por fuera y esté cruda por dentro. Para su elaboración, el marinado es sumamente

importante y suele prepararse con atún rojo, salmón o carne de vacuno.

En esta ocasión te mostraremos la elaboración de este delicioso platillo con carne de res de una manera sencilla para que te luzcas en tu cena romántica.





DISFRUTA DE UNA RICA CENA



COME BIEN



TODO LO BUENO DEL
TRIGO

COME BIEN



Además de delicioso, el chocolate puede resultar demasiado sensual para las personas que disfrutan los aperitivos dulces durante una cena romántica. Existen diferentes tipos de chocolate y su composición y cantidades de azúcar los hacen ir bien con diferentes bebidas. Si disfrutas un gran vino tanto como un buen chocolate, aquí te decimos como maridarlos para que la fusión de sabores sea única y especial.



CHOCOLATE NEGRO

Por su intensidad y carácter, el chocolate negro va perfecto con vinos tintos con cuerpo, como el **Malbec**, **Zinfandel**, **Merlot** o **Cabernet Sauvignon**.



CHOCOLATE BLANCO

Por su suavidad, este vino puede maridarse con **prosecco semidulce**, **espumoso rosado** o **Chardonnay blanco**.



CHOCOLATE CON LECHE

Por su dulzura, estos vinos van bien con vinos frutales como un **Pinot Noir** o un vino **Oporto** que potencien el sabor del chocolate.

Para maridar chocolate y vino de la manera correcta es importante colocar un trozo pequeño de chocolate en la lengua, derretir un poco y probar un sorbo de vino.

LA VINATERA, es el espacio dentro de **FRESH MARKET** para los amantes del vino, desde el conocedor hasta el principiante y en la Chocolatería encontrarás lo mejor del cacao con productos elaborados artesanalmente con una calidad insuperable y una gran variedad para deleitar tu paladar y tus sentidos.

¡VISITA HOY FRESH MARKET!



ELIMINA HASTA
100 GÉRMENES*
INCLUYENDO EL **SARS-COV-2**





EN SINTONÍA CON
lo natural

PALMOLIVE
NATURALS

**LALA
100**

**+ PROTEÍNA
SIN LACTOSA**



ALIMENTATE SANAMENTE





Fresh Market



LA PRIMAVERA



Lo prometido es deuda. Tal y como lo anunciamos desde el año pasado, la inauguración de **FRESH MARKET LA PRIMAVERA**, se llevó a cabo de manera exitosa y es una realidad.

Desde el pasado 11 de diciembre, la opción de frescura y productos del más alto nivel, dio inicio a sus operaciones en una nueva sucursal de **FRESH MARKET** dentro de **LA PRIMAVERA**, en Culiacán.

Desde la inauguración del área de productos saludables "Vive más sano" dentro de las tiendas **LEY**, hasta la creación del concepto más fresco dentro del mercado que dio como resultado **FRESH MARKET**, la misión y el compromiso de Casa **LEY**, es ofrecer excelencia y variedad en productos de autoservicio, teniendo la calidad como estándar inamovible.

naturales, panadería, cafetería, vinatería y un sinfín de productos con el respaldo de confianza que refuerza nuestro compromiso contigo y tu familia.

Con esta nueva sucursal, ya son tres las ubicaciones en Sinaloa donde la frescura de **FRESH MARKET** está presente.

FRESH MARKET LA PRIMAVERA está abierta al público desde las 07:00 de la mañana a las 10:00 de la noche y en nuestros departamentos puedes encontrar, productos sin gluten, sugar free, cortes selectos, jugos

ENCUÉNTRANOS EN MAZATLÁN DENTRO DE PLAZA ISLA TRES, Y EN CULIACÁN EN PLAZA CEIBA Y AHORA TAMBIÉN EN LA PRIMAVERA.



TRANSFORMA TU DESAYUNO EN UN SUPER DESAYUNO



ALIMÉNTATE SANAMENTE