



Lulas Limpas Frumar



Tacho
20 min.



Grelha
15 min.

As Lulas Limpas Frumar são tenras e capturadas nos melhores bancos de pesca.

As Lulas Limpas Frumar são evisceradas, sem pele e ultracongeladas, para chegarem a sua casa prontas a cozinhar.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Lula Limpa IQF

Em 10 sacos de 800 g PLE e disponível nos seguintes calibres:

- 20/40
- 10/20
- 6/10

Espécie: *Loligo duvauceli*

Caixa Master: 9 kg

Origem: Índia

Peso Líquido Escorrido

Embora o gládio (ou pena) seja cuidadosamente retirado, excepcionalmente poderá encontrar algum.

Onde comprar:

Comércio Tradicional/Peixarias

Por 100 g congelado:

324 Kj
77 kcal

4%

Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)



Produtos Associados



**Lula Patagónica
CB**

Peso variável 5 kg



**Lula Inteira
Patagónica C4**

1 kg

Receitas



**Bowl de Lulas,
Agriões, Frutos
do Bosque e
Caju**



**Bowl de Lulas,
Quinoa e
Vegetais às
Sementes**



**Lulas ao
Manjericão com
Azeitonas**



**Lulas Grelhadas
com Molho de
Jalapeños,
Chalotas e Limão**



**Lulas
Mediterrânicas
com Azeitonas e
Alcaparras**



**Lulas Salteadas
com Alho
Francês e Bacon**



**Moqueca
Simples de
Lulas aos
Coentros**



**Salada de Lulas
com Massa e
Vinagrete de
Hortelã**