



Tentáculos de Pota Frumar



Os Tentáculos de Pota Frumar têm uma textura suave e sabor agradável.

Estes têm um Baixo Teor de Gordura e são uma Fonte Natural de Proteína.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Caixa Master: 10 x 1kg = 10 kg

Espécie: *Dosidicus gigas*

Onde comprar:

- Makro
- Auchan
- Comércio Tradicional/Peixarias

**BAIXO
EM GORDURA**



Tacho



Frigideira

197 Kj
47 kcal

2%

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

Receitas



**Arroz de Pota e
Camarão**



Risotto de Pota



**Salada de Pota à
Mediterrânica**



**Salada Fria de
Pota**



**Tiras de Pota ao
Azeite, Laranja e
Alecrim**