



## Feijoada de Polvo



### Ingredientes

- 800 g Polvo Limpo Pescanova
- 1 emb. Miolo de Camarão 80/100 350 g Pescanova
- 200 g cebola picada
- 3 c. de sopa alho picado
- 1 molho de coentros
- 200 g tomates médios
- 200 g cenouras
- 6 c. sopa de azeite
- 550 g feijão manteiga cozido



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
268 Kcal	18 g	28 g	9 g

### Preparação

1. Cozinhe o polvo e corte-o em pedaços pequenos. Faça um refogado com as 6 colheres de sopa de azeite, as cenouras, as cebolas, o tomate, os alhos picados e o miolo de camarão.
2. Junte ao refogado a água do polvo necessária e adicione o feijão, o polvo e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos. No final, poderá juntar os coentros picados.
3. Sirva com arroz.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Polvo Limpo**

800 g



**Miolo de  
Camarão Frumar**

400 g



**Miolo de  
Camarão  
Grande 40/60**

200 g



**Miolo de  
Camarão  
Grande Cozido  
40/60**

200 g