



## Argolas do Mar



Tacho  
Aprox 1  
min.



Frigideira  
Aprox 1  
min.

Por 100 g congelado:

453 Kj  
107 kcal

5%

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

As deliciosas Argolas do Mar, preparadas a partir de pota e ultracongeladas de imediato, têm uma textura suave e um sabor agradável e permitem preparar refeições nutritivas e económicas, sempre cheias de sabor.

Prepare refeições como Jardineiras, Feijoadas, Massadas, ou Quiches, entre outras.

São ainda perfeitas para quem procura uma alimentação cuidada, porque não têm gordura e ficam cozinhadas no ponto em **apenas 1 minuto**.

Descubra este produto nas lojas:

- Continente e Modelo Continente
- Dia% / Minipreço
- E Leclerc
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Comércio Tradicional

**BAIXO**  
EM GORDURA

## Produtos Associados



**Caprichos do Mar sem Glúten**  
Embalagem: 1 kg



**Caprichos do Mar Sem Glúten**  
Embalagem: 400 g



**Pérolas do Mar Rodelas Limpas de Pota**  
Embalagem: 300 g

## Receitas



**Argolas do Mar al Ajillo**



**Argolas do Mar Com Amêndoas e Laranja**



**Argolas do Mar com Côco e Caril**



**Argolas do Mar com Natas**



**Argolas do Mar de Fricassé**



**Argolas do Mar em Tomatada Mediterrânica**



**Argolas do Mar Salteadas com Legumes**



**Arroz de Argolas do Mar**