



## Caprichos do Mar sem Glúten



Os caprichos do mar são argolas de pota envoltas num crocante e delicioso panado. A pota é muito semelhante à lula mas com uma textura mais firme e suculenta, o que a torna ideal para a confecção dos caprichos.

Para preparar fritas ou no **forno**, sendo que deste modo pode reduzir o conteúdo de gordura até -30%.

Este produto não contém **glúten**, sendo adequado a consumidores **celíacos**.

Onde comprar:

- Continente e Modelo Continente
- Jumbo/Auchan e Pão de Açúcar
- Pingo Doce
- Minipreço
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Comércio tradicional



Forno  
**10 min.**



Frigideira  
**3 min.**

Por 100 g no forno:

1003 Kj  
240 kcal

12%



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

## Produtos Associados



**Caprichos do Mar sem Glúten**

Embalagem: 1 kg



**Peskitos de Pescada Panada**

Embalagem: 320 g

## Receitas



**Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Ervilhas e Bacon**



**Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Puré de Legumes**



**Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Rúcula e Mozzarella**



**Barrinhas Sem Glúten com Arroz de Brócolos e Manga**



**Caprichos do Mar à Sevilhana com Salada Russa**



**Caprichos do Mar ao Sésamo com Salada Fresca**



**Caprichos do Mar com Estufado de Espinafres e Grão**



**Caprichos do Mar com Molho Alioli**