



## Choquinhos Limpos



Tacho  
15 min.



Forno  
15 min.



Frigideira  
10 min.

A Pescanova tem para si os choquinhos mais tenros, capturados nos melhores bancos de pesca do mundo e ultracongelados de imediato para chegarem à sua mesa com todo o sabor e valor nutritivo.

Os Choquinhos Limpos Pescanova são eviscerados, é retirada a pele e apresentam-se no ponto de sal, pelo que não necessitem da sua adição na confecção.

Embalados numa bolsa de plástico.

**Calibre:** 20/40 peças por kilo.

Sugestão de utilização: Descongele o Choco Limpo passe por água corrente durante alguns segundos e deixe escorrer. Cozinhe sem sal. Tempere a gosto!

Onde comprar:

- Continente
- Dia / Minipreço
- Pingo Doce



Por 100 g congelado:

237 Kj  
56 kcal

3%

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

## Produtos Associados



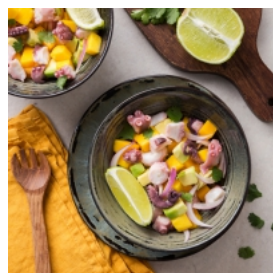
**Choco Limpo**  
**10/30**

Embalagem: 500 g

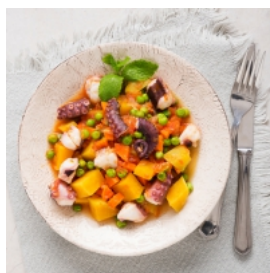
## Receitas



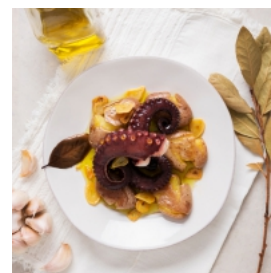
**Bowl de Lulas,  
Agriões, Frutos  
do Bosque e  
Caju**



**Ceviche de Polvo**



**Jardineira de  
Polvo com  
Batata-Doce**



**Polvo à  
Lagareiro**



**Polvo com  
Batata-Doce e  
Tomate ao  
Tomilho**



**Polvo com  
Feijão Manteiga  
e Couve ao  
Chouriço**



**Polvo na  
Frigideira com  
Salada Grega de  
Grão**



**Polvo no Forno  
com Castanhas  
e Abóbora ao  
Alecrim**