



## Lulas Limpas



**Tacho**  
20 min.

A Pescanova tem para si as lulas mais tenras, capturadas nos melhores bancos de pesca do mundo e ultracongeladas para preservar todo o sabor e valor nutritivo.

As Lulas Limpas\* da Pescanova apresentam-se numa embalagem familiar, prontas para toda a família!

Tem um baixo teor de gordura e é uma fonte natural de ómega-3 e proteína.

Embora o gládio (ou pena) seja cuidadosamente retirado, excepcionalmente poderá encontrar algum.

Sugestão de utilização: descongele as lulas limpas, passe por água corrente durante alguns segundos e deixe escorrer. Cozinhe sem sal. Tempere a gosto!

\* Incluem os tentáculos no interior da lula

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde comprar:

- Continente
- El Corte Inglés
- Pingo Doce



**Omega 3**  
NATURAL



## Receitas



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



**Bowl de Lulas,  
Quinoa e  
Vegetais às  
Sementes**



**Caril Rápido de  
Lulas Limpas**



**Jardineira de  
Lulas**



**Lulas ao  
Manjericão com  
Azeitonas**



**Lulas Grelhadas  
com Molho de  
Jalapeños,  
Chalotas e Limão**



**Lulas Limpas de  
Fricassé à Salsa**



**Lulas  
Mediterrânicas  
com Azeitonas e  
Alcaparras**