



## Lulas Limpas 20/40



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 são embaladas a vácuo para se conservarem melhor e manterem todas as suas características naturais.

Com a sua carne consistente e muito saborosa, as Lulas Limpas da Pescanova têm um baixo teor de gordura e são fonte natural de proteínas.

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

Por 100 g congelado:

324 Kj  
77 kcal

4%

**BAIXO**  
EM GORDURA

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

## Produtos Associados



**Choco Limpo  
10/30**

Embalagem: 500 g

## Receitas



**Caril de Lulas e  
Cajus com Arroz  
de Coentros**



**Cataplana de  
Chocos e  
Camarão aos  
Coentros**



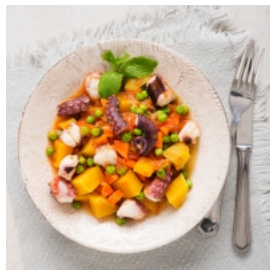
**Cataplana de  
Peixe**



**Ceviche de Polvo**



**Chocos  
Estufados com  
Frutos do Mar**



**Jardineira de  
Polvo com  
Batata-Doce**



**Lulas ao  
Manjeriçã com  
Azeitonas**



**Lulas com  
Tomate**