



Mexilhão Inteiro Cozido ao Vapor Refrigerado



BAIXO
EM GORDURA

Por 100 g

245 Kj
61 kcal

3%

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

Receitas



**Amêijoas ao
Pesto de
Manjericão**



**Amêijoas com
Cebola Roxa,
Tomate e
Manjericão**



**Amêijoas com
Molho de Caril e
Manga**



**Amêijoas em
Molho de Caril e
Manga com
Arroz Thai**



**Amêijoas na
Cataplana à
Salsa**



**Bowl de
Mexilhão com
Couscous aos
Pimentos e
Papaia**



**Bowl de
Mexilhão com
Quinoa, Couves
e Amêndoa**



**Ensopado de
Marisco by Chef
Miguel Mesquita**