



Polvo Limpo



O Polvo Limpo da Pescanova é capturado nos melhores bancos de pesca do oceano Pacífico e, após uma rigorosa selecção, é eviscerado, limpo e ultracongelado, sem qualquer aditivo de modo a manter todo o seu sabor e qualidades nutritivas.

Além de ser uma fonte natural de proteínas este molusco apresenta baixo teor de gordura o que o torna uma opção muito interessante para uma dieta equilibrada.

Onde comprar:

- Continente e Modelo Continente
- E Leclerc
- Pingo Doce
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Jumbo/Auchan
- Comércio tradicional

Sugestão de utilização: descongele o polvo limpo e passe por água corrente durante alguns segundos. Deixe escorrer e prepare.

Forma de preparação: Cozido: Coloque o polvo congelado em água a ferver, adicione uma pitada de sal e uma cebola descascada. Coza cerca de 20 minutos, após a água voltar a ferver. Espete um garfo no polvo e quando a textura estiver a seu gosto, retire-o da água.



Tacho
30 min.



Forno
30 min.

Por 100 g congelado:

217 Kj
51 kcal

3%

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

BAIXO
EM GORDURA



**Arroz de Polvo à
Coimbra**



**Bruscheta de
Polvo**



**Caldeirada de
Polvo**



**Carpaccio de
Polvo**



**Cataplana de
Chocos e
Camarão aos
Coentros**



**Cataplana de
Polvo**



**Chocos
Estufados com
Frutos do Mar**



**Feijoada de
Polvo**