



## 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:

258 Kj  
61 kcal

3%

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

**BAIXO**  
EM GORDURA

## Receitas



**Arroz de Polvo à Coimbra**



**Bruscheta de Polvo**



**Caldeirada de Polvo**



**Carpaccio de Polvo**



**Cataplana de Polvo**



**Feijoada de Polvo**



**Massada de Polvo aos Coentros e Salsa**



**Polvo à Galega**