



## Tiras de Pota



Com uma textura suave e sabor agradável, as Tiras de Pota são um produto com baixo teor de gordura e uma fonte natural de proteína.

No ponto de sal e com um tempo de cozedura reduzido permitem preparar, em poucos minutos, múltiplas receitas.

Para fritar, aconselhamos a cortar as Tiras de Pota da Pescanova no sentido do comprimento.

Onde comprar:

- Continente e Modelo
- Dia% / Minipreço
- Intermarché
- Jumbo/Auchan
- Lidl
- Pingo Doce
- Comércio tradicional

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



Tacho  
15-20 min.



Frigideira  
5-7 min.

Por 100 g congelado:

203 Kj  
48 kcal

2%

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



## Produtos Associados



**Choco Limpo  
10/30**

Embalagem: **500 g**



**Pérolas do Mar  
Rodelas Limpas  
de Pota**

Embalagem: **300 g**

## Receitas



**Arrozada de  
Tiras de Pota  
com Camarão  
aos Coentros**



**Espetadas de  
Tiras de Pota  
com Molho  
Aromático**



**Feijoada de  
Tiras de Pota**



**Guisado de  
Tiras de Pota  
com Ervilhas e  
Linguicinha**



**Jardineira de  
Tiras de Pota  
com Linguica**



**Rancho de Tiras  
de Pota à Hortelã**



**Salada de Tiras  
de Pota com  
Melo**



**Tiras de Pota à  
Lagareiro**