



Tiras de Pota no ponto de sal



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)

BAIXO
EM GORDURA

Produtos Associados



**Choco Limpo
10/30**

Embalagem: 500 g

Receitas



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



**Cataplana de
Chocos e
Camarão aos
Coentros**



Ceviche de Polvo



**Ensopado de
Tiras de Pota
com Miolo de
Camarão**



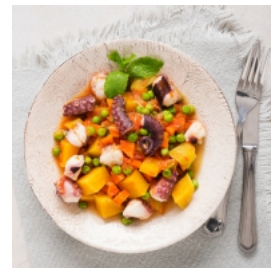
**Espetadas de
Tiras de Pota
com Molho
Aromático**



**Feijoada de
Tiras de Pota**



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



**Jardineira de
Polvo com
Batata-Doce**