



Choco Limpo Frumar



Por 100 g congelado:

399 Kj
95 kcal

5%

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

Nos melhores bancos de pesca são capturados os Chocos mais tenros.

Os Chocos Frumar são eviscerados, retirada a pele e ultracongelados de imediato para chegarem à sua mesa com todo o sabor.

Embora a concha interna (ou osso) seja cuidadosamente retirada, exceccionalmente poderá encontrar alguma.

Disponível nos seguintes calibres:

- (40/60)
- (20/40)
- (13/20)
- (8/12)
- (5/7)
- (1/2)
- (U/1)

Cozinhar antes de consumir.

Receitas



Cataplana de Chocos e Camarão aos Coentros



Choquinhos à Algarvia



Choquinhos Salteados com Linguiça e Azeitonas



Espetadinhas de Choco e Chouriço com Migas "Caldo Verde"



Tiborna de Chocos com Cebola e Pimentos Confitados