



Chocos Estufados com Frutos do Mar



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo PESCANOVA
- 100 g de Miolo de Camarão 40/60 PESCANOVA
- 100 g de Miolo de Mexilhão
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates maduros
- Sal q.b.
- Salsa q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 219 Kcal | 5 g | 28 g | 10 g |

Preparação

1. Descongele os chocos e os miolos de camarão e de mexilhão, passe por água fria corrente e reserve.
2. Amoleça a cebola e o dente de alho picados em azeite, depois junte os tomates picados (sem pele) e cozinhe, tapado, por 5 min., aprox. A seguir, junte os chocos bem escorridos, tempere de sal, mexa e cozinhe em lume brando a médio, tapado, por 12 min., mexendo de vez em quando. Depois, junte os miolos de camarão e de mexilhão bem escorridos, mexa, e cozinhe destapado por mais 2 a 3 min., retificando os temperos de sal.
3. Apague o lume, acrescente salsa picada e sirva de imediato com batata cozida.

Produtos Associados



**Choco Limpo
10/30**

Embalagem: **500 g**



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60**

Embalagem: **200 g**