

<b>FAO DPS</b>	<b>NOME COMERCIAL</b>	<b>GAMBA-LEGÍTIMA</b> (Deep-water rose shrimp)		
	<b>NOME CIENTÍFICO</b>	<i>Parapenaeus longirostris</i>		
	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	Filo	<b>Arthropoda</b>	
		Classe	<b>Malacostraca</b>	
		Ordem	<b>Decapoda</b>	
Família		<b>Penaeidae</b>		



Fonte: www.ictioterm.es

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO**

Espécie demersal que ocorre em fundos vasosos ou vaso-arenosos. É mais frequente entre os 180 e 450m, mas também pode atingir os 700m. Espécie dioica com dimorfismo sexual, sem época marcada de postura, mas com picos de postura no início do Verão e do Outono. Alimenta-se de organismos bentónicos (poliquetas, bivalves, gastrópodes e equinodermes). Tegumento liso. Rosto longo primeiro convexo e terminando côncavo com a ponta ligeiramente levantada. Apresenta 5 – 9 dentes na parte superior convexa, sendo a inferior e côncava desprovida de dentição. A carapaça apresenta 3 dentes laterais. Coloração rosada.

<b>TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA</b>	9,4cm (comprimento total) e 2,4cm (carapaça ou cefalotórax)
<b>ORIGEM</b>	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27); Atlântico Centro-Oeste (Zona FAO 31); Atlântico Centro-Este (Zona FAO 37); Mar Mediterrâneo (Zona FAO 37)
<b>MÉTODO DE CAPTURA</b>	Arrasto de Fundo
<b>MODO DE APRESENTAÇÃO</b>	Fresco
<b>ACONDICIONAMENTO</b>	Dornas ou em material de plástico
<b>CONSERVAÇÃO</b>	0 – 4°C
<b>UTILIZAÇÃO PREVISTA</b>	Cozinhado
<b>CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)</b>	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) nº 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) nº 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) nº 1881/2006
<b>ROTULAGEM</b>	Informação constante na fatura
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a crustáceos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	Defeso da espécie: Janeiro

Fonte: Guia para Identificação do Pescado de Portugal (INIP), DGAV, DGRM, Biodiversidade nas Pescas do Algarve (2007), IPMA, FAO.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL GAMBA-LEGÍTIMA (por 100g de produto) \***

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		94/391,7
MACRONUTRIENTES	Lípidos Totais (g)	0,2
	Ácidos gordos saturados (g)	0,04
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,03
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,06
	EPA (mg)	21,4
	DHA (mg)	29,0
	Hidratos de Carbono (g)	0
	Proteína (g)	21,5
	Sal (mg)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	75,1
	Colesterol (mg)	79

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	7,9
Caroteno (µg)	-
Vitamina D (µg)	7,1
A-tocoferol (E) (mg)	0,1
Tiamina (B1) (mg)	-
Riboflavina (B2) (mg)	-
Niacina (mg)	0,2
Vitamina B6 (mg)	0
Vitamina B12 (µg)	0,1
Vitamina C (mg)	-
Folatos (µg)	0,2

MINERAIS	
Cinza (g)	1,9
Sódio (Na) (mg)	-
Potássio (K) (mg)	-
Cálcio (Ca) (mg)	-
Fósforo (P) (mg)	-
Magnésio (Mg) (mg)	-
Ferro (Fe) (mg)	-
Zinco (Zn) (mg)	-

\* Composição Nutricional Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Disponível em <https://www.ipma.pt/resources.www/docs/publicacoes.site/pescado/inicio.htm>

**OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:**

A Gamba-legítima é um crustáceo **sem gordura**, com alto teor de **proteína**, fonte de **ómega – 3** e de **vitamina D**.