

FAO OYC	NOME COMERCIAL	OSTRA-PORTUGUESAⁱ (Cupped oysters nei)		
	NOME CIENTÍFICO	<i>Crassostrea angulata</i>		
	CLASSIFICAÇÃO	Filo	Mollusca	
		Classe	Bivalvia	
		Ordem	Ostreida	
Família		Ostreidae		



Fonte: www.ictioterm.es

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Habita zonas de estuário (menos profundas) com sedimento rochoso ou móvel, incluindo fundos arenosos e vasosos. Tolerância típica das águas marinhas e salobras, podendo mesmo sobreviver à exposição de salinidades reduzidas (por curtos períodos de tempo). Alimenta-se de partículas suspensas na água através de filtração. A sua reprodução ocorre durante o verão. De corpo mole, protegido por duas conchas irregulares de cor acinzentada, sendo uma parte áspera e outra mais plana, ambas fechadas por músculos fortes.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	-
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Aquicultura e apanha à mão
MODO DE APRESENTAÇÃO	Vivo
ACONDICIONAMENTO	Em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	<p>Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007)</p> <p>Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006</p>
ROTULAGEM	Informação constante na fatura
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Deve ser consultado no <i>site</i> do IPMA o estado das zonas de produção de moluscos bivalves

Fonte: Mar de Portugal (Ciência Viva), Ictioterm, DGRM.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL OSTRAPORTUGUESA (por 100g de produto edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		65/275
MACROCONSTITUINTES	Lípidos Totais (g)	1,7
	Ácidos gordos saturados (g)	0,3
	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	0,3
	Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,5
	EPA (mg)	-
	DHA (mg)	-
	Hidratos de Carbono (g)	3,9
	Proteína (g)	8,6
	Sal (g)	0,9
	Fibra alimentar (g)	0
	Água (g)	83
	Colesterol (mg)	53

VITAMINAS	
Vitamina A (retinol) (µg)	85
Caroteno (µg)	0
Vitamina D (µg)	0
A-tocoferol (E) (mg)	0,85
Tiamina (B1) (mg)	0,15
Riboflavina (B2) (mg)	0,19
Niacina (mg)	1,9
Vitamina B6 (mg)	0,13
Vitamina B12 (µg)	14
Vitamina C (mg)	0
Folatos (µg)	11

MINERAIS	
Cinza (g)	2,7
Sódio (Na) (mg)	370
Potássio (K) (mg)	260
Cálcio (Ca) (mg)	66
Fósforo (P) (mg)	140
Magnésio (Mg) (mg)	36
Ferro (Fe) (mg)	8
Zinco (Zn) (mg)	91

*Tabela de Composição dos Alimentos, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), 2016. Disponível em <https://insa.foodcase.ch/>

OBSERVAÇÕES/ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS:

A Ostra-portuguesa é um molusco de **baixo** teor de **gordura**, com alto teor de **proteína**, vitamina **B12** e **zinco**.

Fornece ainda uma quantidade significativa de fósforo e ferro.

ⁱ A presente versão foi revista, e retificada a unidade do macroconstituente Sal.