FAO OYC	NOME COMERCIAL	**OSTRA-PORTUGUESA** (Cupped oysters nei)	
	NOME CIENTÍFICO	***Crassostrea angulata***	
	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. Tolera salinidades típicas 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 e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Em material de plástico
CONSERVAÇÃO	0 – 4°C
UTILIZAÇÃO PREVISTA	Cozinhado
CRITÉRIOS MICROBIOLÓGICOS OU QUÍMICOS (quando aplicáveis)	Critérios microbiológicos: Reg. (CE) n.º 2073/2005 e alterações (Reg. (CE) n.º 1441/2007) Critérios químicos: Reg. (CE) n.º 1881/2006
ROTULAGEM	Informação constante na fatura: espécie, peso, grau de frescura, tamanho, modo de apresentação.
PÚBLICO-ALVO	População geral com exceção de indivíduos com alergia ou intolerância a moluscos
OBSERVAÇÕES	Deve ser consultado no *site* do IPMA o estado das zonas de produção de moluscos bivalves

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL OSTRA-PORTUGUESA (por 100g de parte 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.