

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



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 700 m. 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.

TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	9,4cm (comprimento total) e 2,4cm (carapaça ou cefalotórax)
ORIGEM	Atlântico Nordeste (Zona FAO 27)
MÉTODO DE CAPTURA	Arrasto de Fundo
MODO DE APRESENTAÇÃO	Fresco e inteiro
ACONDICIONAMENTO	Dornas ou 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 crustáceos. Pode conter sulfitos.
OBSERVAÇÕES	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 parte edível) *

VALOR ENERGÉTICO (KCAL/KJ)		94/391,7
MACROCONSTITUINTES	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 (g)	-
	Fibra alimentar (g)	-
	Água (g)	75,1
	Colesterol (mg)	79

VITAMINAS		MINERAIS	
Vitamina A (retinol) (µg)	7,9	Cinza (g)	1,9
Caroteno (µg)	-	Sódio (Na) (mg)	-
Vitamina D (µg)	7,1	Potássio (K) (mg)	-
A-tocoferol (E) (mg)	0,1	Cálcio (Ca) (mg)	-
Tiamina (B1) (mg)	-	Fósforo (P) (mg)	-
Riboflavina (B2) (mg)	-	Magnésio (Mg) (mg)	-
Niacina (mg)	0,2	Ferro (Fe) (mg)	-
Vitamina B6 (mg)	0	Zinco (Zn) (mg)	-
Vitamina B12 (µg)	0,1		
Vitamina C (mg)	-		
Folatos (µg)	0,2		

* 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**.