



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Bolinhos de Peixe Crocantes

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

2 batatas grandes  
1 caldo de legumes  
2 cenouras  
2 filetes bacalhau fresco  
4 ovos  
4 c. de sopa de farinha  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 231,3 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 15,9 g     | 32%* |
| Lípidos             | 10,2 g     | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 18,6 g     | 7%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Descasca, lava e rala as batatas e as cenouras. Numa caçarola cozinha o peixe no caldo de legumes. Escorre e lasca com a ajuda de um garfo.
- 2 Numa taça, mistura o peixe lascado, as batatas e as cenouras raladas, ovos e farinha. Tempera com sal e pimenta.
- 3 Numa frigideira com uma colher de sopa de azeite, faz 4 bolinhos de batata, achatando-as com uma colher de sopa. Cozinha-os cerca de 3 minutos de cada lado em lume médio e depois 2 minutos em lume brando. Repete e serve imediatamente.
- 4 Sugestão: Podes acrescentar pequenos cubos de queijo.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.