



Para mamãs e bebês

Pratos Principais para Bebês

## Mini Cuscuz de Peixe

🕒 19 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

20 g de filete de pescada, sem pele nem espinhas  
25 g de cuscuz pré-cozinhado  
1 tomate  
1 c. de sopa de azeite  
4 gotas de sumo de limão  
80 ml de água mineral ou de nascente adequada para bebês  
2 c. de sopa de água mineral ou de nascente adequada para bebês

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 178,0 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,6 g      | 13%* |
| <b>Lípidos</b>             | 12,5 g     | 18%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,5 g      | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava o tomate e mergulha-o numa caçarola de água a ferver durante cerca de 5 minutos. Pela-o, retira-lhe as sementes e corta-o em cubos.
- 2 Aquece 80 ml de água. Junta o peixe cortado em cubos e o cuscuz. Deixa cozinhar cerca de 4 minutos em lume brando. Desfaz o peixe.
- 3 Junta o tomate, o sumo de limão, as duas colheres de sopa de água e o azeite, e tritura no liquidificador. Serve morno.
- 4 Sugestão: Para pelar mais facilmente o tomate, faz uma incisão na pele do tomate e mergulha-o primeiro em água a ferver, e depois em água fria.
- 5 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.