

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

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.