



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

<b>Energia</b>	231,3 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	15,9 g	32%*
<b>Lípidos</b>	10,2 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.