



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.