



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 178,0 kcal | 9%* |
| Proteínas | 6,6 g | 13%* |
| Lípidos | 12,5 g | 18%* |
| Hidratos de Carbono | 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.