

Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

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 bebés
- 2 c. de sopa de água mineral ou de nascente adequada para bebés

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. Aqueça 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.