



## AÇORDA DE PEIXE ou Frango ou Perú ou Coelho com LEGUMES

**Ingredientes** (para 1 refeição):      **15g de pescada, linguado ou solha** (fresco ou congelado)  
1 pão de mistura (de preferência da véspera)  
½ cenoura pequena ralada  
2 rodela finas de curgete  
1 dente de alho  
1 raminho de salsa ou coentros frescos  
1 colher de chá de azeite

**Preparação:** Refogue levemente o alho francês e o alho em azeite. Retire o alho, junte os outros legumes e o peixe previamente cozido, já desfiado e sem peles nem espinhas. Deixe refogar um pouco, e adicione um pouco de água. Quando os legumes estiverem cozidos, adicione o pão aos pedacinhos. Deixe cozer em lume brando até o pão estar bem amolecido. Pique a salsa ou os coentros, e junte ao preparado. Deixe levantar fervura. Passe tudo com a varinha mágica ou esmague com o garfo dependendo da idade do bebé. Não adicione sal! Sirva morno.

**NOTA:** **Pode substituir o peixe por frango, Perú ou coelho.** A quantidade de carne a adicionar é a mesma: 15g limpos de peles e gorduras visíveis. Terá de picar a carne previamente ou cortar em pedacinhos muito pequeninos de acordo com a idade do bebé.

**Inês Tomada - Nutricionista**

Revisto em 02|01|2016