



Dietă cu pește pentru copii

„Hrana este primul nostru medic.”

Hipocrate

Codul este un tip sănătos de pește, care este bogat în proteine și sărac în grăsimi, ceea ce îl face o sursă excelentă de proteine. De asemenea, codul este bogat în vitamine și minerale esențiale pentru o stare bună de sănătate. Codul este o sursă bună de acizi grași omega-3 și omega-6. De asemenea, este bogat în vitaminele B12 și B6, niacina, precum și vitaminele E, A și C.



Academia de Științe Agricole și Silvice
"Gheorghe Ionescu - Șișești"

Institutul de Cercetare-Dezvoltare pentru Ecologie Acvatică, Pescuit și Acvacultură Galați

are în componență :

- Laborator de Ecologie Acvatică;
- Laborator de Inginerie în Acvacultură și Pescuit;
- Laborator de Ihtiologie și Ecobiologie Resurse Acvatice Vii;
- Laborator de cercetări interdisciplinare în domeniul acvaculturii, pescuitului și gastronomiei moleculare
- Laborator pentru Procesarea, Calitatea și Siguranța Produselor din Acvacultură și Pescuit;
- Laborator Experimental de Cercetări Agro-Pescărești Brateș;
- Laborator Experimental de Genofonduri Pescărești Cotu-Chiului;
- Programe CDI, Prognoză și Monitorizare Activitate CDI, Secretariat Științific

DIRECTOR GENERAL:

CS III Dr. ing. Floricel Maricel DIMA

Adresă



0236.416.914



icdeapa.galati@asas.ro



www.asas-icdeapa.ro



Str. Portului nr. 54,
800211, Galați



www.asas-icdeapa.ro



Bastonașe din cod

Dietă cu pește pentru copii

Bastonașe din cod

Mod de preparare:

Se amestecă făina și migdalele măcinate într-un castron. Într-un castron separat se bat ouăle ușor. Se taie peștele fâșii tip "finger food", apoi se adaugă sare.

Se rulează peștele în ou până este complet acoperit și apoi prin mixul de făină și migdale măcinate. Într-o tavă se pune hârtie de copt și se așează bastonașele, ușor spațiate.

Se stropesc bastonașele din pește cu puțin ulei de măsline și se coc la 170-180 °C, 15 minute până devin crocante și aurii.

Se servesc alături de salata preferată a copilului (morcov cu țelină, varză, roșii etc.), legume fierte la abur, piure de cartofi sau orez fiert. Migdalele aduc un plus de calorii acestei rețete.

Această rețetă se potrivește copiilor care au un apetit scăzut (pentru aportul de calorii).



Ingrediente :

250 g cod; 100 g făină albă; 2 ouă bătute; 50 g migdale măcinate; 50 g pesmet; 1-2 linguri de ulei de măsline; sare.

Copiii ar trebui să consume pește de 2-3 ori pe săptămână. Când aceștia refuză peștele în alimentație din cauza mirosului, cele mai bune variante de preparare sunt cele în care carnea este tocată și amestecată cu condimente care îi ascund mirosul de pește.

