



Dietă cu pește pentru copii

„Hrana este primul nostru medic.”

Hipocrate

Peștele este bogat în proteine de calitate, în fosfor, fier și alte minerale, precum și în acizi grași esențiali omega-3 cu un rol major în dezvoltarea creierului, a sistemului nervos și a vederii copilului.



Academia de Științe Agricole și Silvicultură
"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



Briose cu păstrăv și broccoli

Dietă cu pește pentru copii

Brioșe cu păstrăv și broccoli

Mod de preparare:

Fileul de păstrăv se taie în cubulețe. Într-un bol se bat ouăle, se adaugă iaurtul, sarea și se încorporează făina.

Se adaugă peștele. Compoziția obținută se toarnă în forme de brioșe, iar deasupra se pun buchețele de broccoli.

Se coc brioșele în cuptorul preîncălzit la 170-180 grade Celsius timp de 20-25 minute.



Ingrediente :

250 g file de păstrăv; 2 ouă; 50 g făină; 50 g iurt; 100 g broccoli; 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.

