

O período da infância pede uma alimentação que estimule o desenvolvimento da capacidade intelectual e do bom crescimento físico da criança. Uma das formas de ajudar os pequenos a nutrir o corpo e a mente é incluir os peixes no cardápio da galerinha.

Fontes de ômega 3, ácido graxo essencial que não é produzido pelo corpo presente na maioria dos peixes de água salgada, os peixes são ricos em vitaminas A, E e D, selênio, zinco e proteínas de fácil digestão, o que garante disposição para as crianças sem pesar no estômago. A melhor forma de inserir os peixes na dieta das crianças é oferecer diferentes espécies em diversas formas de preparo – do filezinho empanado à pescada grelhada com molhos saborosos. Assim, os pequenos conseguem identificar mais fácil os sabores e passam a experimentar uma variedade maior de alimentos.

Receita – Mini hamburger de salmão Marcomar

Ingredientes

700 g de salmão fresco picado da Marcomar
3 colheres (sopa) de salsa fresca picada
1 colher (sopa) de molho de soja ou shoyu
1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
1 colher (sopa) de raiz-forte branca preparada (comprada pronta)
¼ de xícara de farinha de rosca
3 colheres (sopa) de azeite
225 g de massinha tipo orzo (macarrão com formato de arroz)

Modo de Preparo

Em uma tigela do processador, misture o salmão, a salsa, o molho de soja, a cebolinha, a raiz-forte, e a farinha de rosca. Processe até obter uma massa homogênea. Verifique o tempero e, se necessário, acrescente uma pitada de sal. Faça mini-hambúrgueres de 5 cm de diâmetro e reserve na geladeira. Em uma panela, coloque 3 xícaras de água temperada com sal grosso e deixe ferver. Enquanto isso, aqueça uma grelha ou frigideira e pincele os hambúrgueres com 1 colher (sopa) do azeite. Grelhe os poucos, por 5 minutos de cada lado ou até ficarem dourados por igual. Cozinhe a massa até ficar al dente. Escorra e acrescente o azeite restante. Sirva o hambúrguer com a massinha.

Sugestão

Você pode preparar o hambúrgueres do tamanho que desejar e congelá-los. Leve-os ao freezer, espalhados em uma assadeira, até que fiquem firmes. Retire-os da assadeira e guarde-os no freezer em sacos plásticos próprios para alimentos. Na hora de usar, basta retirar os hambúrgueres do freezer e colocá-los diretamente na grelha ou forno para assar.