

## Peixe é saúde!

Consumir peixes frequentemente proporciona inúmeros benefícios à saúde. O peixe é considerado fonte importante de vitamina B12, cálcio, fósforo, iodo e cobalto.






Além disso, vários deles contêm fontes de ômega 3. Os pescados são boas fontes de aminoácidos essenciais, que participam da formação das proteínas, necessárias para constituir e renovar a musculatura; o que auxilia no processo de crescimento.

Por isso, é importante incluir o alimento na dieta desde a infância. O teor de gordura nos peixes é baixo, o que os torna uma ótima opção de proteína.

*Fonte: Ministério da Saúde.*

### Dicas ao comprar peixe:

Características que podem sinalizar sua qualidade e bom estado de conservação:

-  A pele deve estar brilhante e a carne do peixe (caso opte por comprar filé) deve estar bem firme;
-  Peixes inteiros devem ter olhos brilhantes;
-  As escamas do peixe devem sempre estar bem aderidas à pele;
-  As guelras são sempre avermelhadas;
-  O odor do peixe deve ser característico, porém suave, sem ser desagradável.

**Importante:**

Optar por embalagens que não apresentem acúmulo de água ou gelo, visto que essas características podem sinalizar que elas foram descongeladas e congeladas novamente.

Lembre-se que um peixe descongelado jamais deve ser congelado novamente, pois essa ação prejudica sua qualidade e sabor.

## Conselho Regional de Nutricionistas 2ª Região - CRN-2

Sede - Av. Taquara, 586/Sala 503 - Porto Alegre - RS | Fone: (51) 3330.9324  
Delegacia de Santa Maria - Al. Montevidéo, 322/sala 404 | Santa Maria - RS | Fone: (55) 3025.5500

Portal: [www.crn2.org.br](http://www.crn2.org.br) | Facebook: [conselhonutricionistas2](https://www.facebook.com/conselhonutricionistas2)

Instagram: [#crn2nutri](https://www.instagram.com/crn2nutri) | Email: [crn2@crn2.org.br](mailto:crn2@crn2.org.br)

## Filé de peixe em crosta de tomates secos

**Ingredientes:** 4 filés de pescada (ou de outro tipo de peixe), sal e pimenta-do-reino, 200 g de tomate seco , 6 fatias de pão de forma sem casca esmigalhados, azeite de oliva para refogar.

**Modo de Preparo:** Pique os tomates secos e acrescente ao pão de forma, formando uma farofa úmida. Reserve. Tempere os filés de pescada com sal e pimenta e, sobre eles, coloque um pouco da

farofa de tomates secos, apertando um pouco para que fique aderido. Faça o mesmo em todos os filés. Em uma frigideira coloque um pouco de azeite e frite os filés (somente a parte de baixo) por 5 minutos. Retire os filés e acomode-os em uma assadeira pequena. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por 5 minutos, até dourar bem a crosta.

## Salada de batatas com atum

**Ingredientes:** 3 batatas grandes; 4 a 6 colheres de sopa de maionese; ½ cebola picada em cubinhos; 2 tomates pequenos picados em cubinhos, 1 lata de atum, sal, pimenta-do-reino, cheiro verde, limão e azeite a gosto.

**Modo de Preparo:** Corte as batatas em cubos médios e em uma panela com bastante água com um pouco de sal, coque-as para cozinharem. Quando

estiverem macias, retire do fogo, escorra a água e espere esfriar.

Em uma tigela, misture a maionese com o atum e tempere com sal, pimenta, limão e azeite.

Misture os tomates, a cebola picada e os pedaços de batatas já frias, leve para geladeira por 30 minutos para gelar.

Salpique cheiro verde e sirva em seguida.

## Pudim de bacalhau

**Ingredientes:** 120g. de farinha de trigo; 300g. de bacalhau; dessalgado e desfiado; 150g. de manteiga; 50g. de passas (opcional); 2 colheres de sopa de cheiro verde; 3 copos de Leite; 1 cebola grande;

1 dente de Alho; ½ copo de tomate sem pele peneirado; 3 colheres de sopa de azeite; 4 ovos; noz-moscada; farinha de rosca para polvilhar;

**Modo de Preparo:** Refogar o bacalhau com a cebola, alho, azeite, cheiros-verdes e o tomate. Preparar o molho branco com a farinha, manteiga e o leite. Misturar as gemas batidas, o bacalhau e por fim as claras em neve. Assar em banho-maria em forma untada com manteiga ou em ramequins individuais) untados e polvilhados com farinha de rosca servir com molho golf.

## Acompanhamentos

### Molho Golf

**Ingredientes:** 150g. de maionese; 2 colheres de sopa de catchup; mel; açúcar mascavo e vinagre; 3 colher de sopa de conhaque; 2 colheres de sopa de mostarda; 1 colher de sopa de Molho Inglês.

**Modo de Preparo:** Misturar tudo e servir sobre o pudim de bacalhau.

### Tapenade de azeitonas

**Ingredientes:** 250g de azeitonas pretas sem caroço; 6 filés de anchovas; 65g de alcaparras; raspa de 1 limão siciliano; 1 xícara de azeite.

**Modo de Preparo:** No processador (ou liquidificador) coloque azeitonas, anchovas, alcaparras e raspa do limão siciliano. Acrescente o azeite até formar uma pasta.

### Caldo de Peixe

**Ingredientes:** 500g de aparas de peixe, 150g de cenoura em pedaços, 150g de cebola em pedaços, 100g de alho-poró em pedaços, 3 litros de água fria, 1 maço de ervas aromáticas, sal e pimenta do reino, 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

**Modo de Preparo:** Corte as aparas de peixe e deixe por 15 minutos de molho em água fria. Refogue no azeite: a cenoura, o salsão, o alho-poró e a cebola. Junte 3 l. de água, as aparas de peixe e as ervas. Tempere com sal e pimenta. Deixe ferver por 20 min. Retire a espuma e passe pela peneira sem amassar.

### Molho com Maracujá

**Ingredientes:** 200 ml de Caldo de peixe, 100 ml Suco de maracujá, 100 ml de creme de leite light, sal, açúcar, pimenta (quantidade que baste)

**Modo de preparo:** Junte o caldo de peixe com o suco de maracujá. Leve ao fogo e deixe cozinhando por 10 min. Depois de reduzir acrescente o creme de leite e tempere com sal, açúcar e a pimenta preta moída na hora.