



**Peterborough
Environment City Trust**



**Peterborough Community Services
Health and Social Care**

Batata frita & Peixe Saudável

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Para as batatas fritas:

- 2 batatas médias
- 1 colher de sopa de azeite
- Pequena quantia de pimenta preta

Para o peixe:

- 1 filé de peixe capturado de forma sustentável
- 2 fatias de pão integral seco - para fazer pão
- 1 ovo médio

Você vai precisar de:

- 2 assadeiras
- escova de pastelaria
- faca afiada
- Tesoura
- tigela pequena
- Batedeira

Método:

Prepare as batatas fritas da seguinte forma:
 Ponha a batatas no microondas por 5 minutos ou até ficar macio, depois deixe arrefecerr.
 Corte em fatias e coloque num tabuleiro.
 Escove levemente com o azeite de oliveira.
 Polvilhe com pimento- a seu gosto.

Prepare o peixe da seguinte forma:
 Cortar o peixe em tiras de tamanho de um morango com uma tesoura.
 Bata os ovos numa tigela pequena com um garfo.
 Cubra o peixe no ovo batido e depois na farinha de rosca.
 Coloque na assadeira

Aqueça a grelha a uma temperatura média e cozinhe por 20 minutos ou até que as batatas fiquem crocante e o peixe dourado da cor de uma tosta, servir com vegetais frescos da época.

**Change4Life is a nationwide movement which
aims to help us all, but especially our kids,
eat well, move more and live longer.**

 **Search for change4life
or call  0300 123 4567***

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change



Eat well Move more Live longer