Francine Fernanda
Nutrição

Receitas de comida Nordestina

- *Lanches*
- *Saladas*
- *Refeições*

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

@FRANFNANDANUTRI

Um pouco da minha história

Meu nome é Francine Fernanda Alves, sou nutricionista, Pós-graduada em Nutrição Clínica e funcional.
Desde muito cedo, algo dentro de mim despertava ao ver como os alimentos podem moldar nossa saúde e bem-estar. Eu era aquela pessoa que transformava pratos convencionais em opções saudáveis, compartilhando essa paixão com minhas colegas de trabalho.
Mesmo antes de ingressar na faculdade de nutrição, a nutrição já se manifestava em mim. Levava saladas coloridas para nossos almoços e apresentava sobremesas saudáveis, sempre buscando mostrar o quão deliciosa a comida saudável pode ser.
Cada sorriso das pessoas ao experimentarem uma nova receita saudável era como um sinal. Percebi que minha jornada era ajudar outros a descobrir o prazer e os benefícios da alimentação saudável. Foi então que decidi mergulhar de cabeça na nutrição clínica.

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda Alves
NUTRICIONISTA
CRN 46290

Francine Fernanda
Nutrição

@FRANFNANDANUTRI

Os desafios surgiram quando tentei mudar hábitos enraizados. Lidar com a resistência à mudança alimentar e a crença de que comida saudável não poderia ser saborosa foi um desafio constante.

Através desses desafios, descobri novas abordagens. Aprendi a criar pratos deliciosos que mantinham a saúde em primeiro lugar, mostrando que é possível ter o melhor dos dois mundos: sabor e nutrição

Agora, meu propósito é compartilhar esses ensinamentos. Estou aqui para mostrar que a nutrição pode ser uma aliada poderosa para transformar vidas, tornando a alimentação saudável acessível e deliciosa para todos.

Minha jornada continua, incentivando outros a apreciar o poder da alimentação saudável, mostrando que é possível amar o que comemos e ainda assim cuidar da nossa saúde.

Essa é a minha jornada, uma busca constante para tornar a nutrição saborosa e a saúde algo alcançável para todos. Cada passo que dou é uma oportunidade para fazer a diferença na vida das pessoas, espalhando o amor pela comida saudável.

#COMIDA

NORDESTINA

Francine Fernanda Alves
NUTRICIONISTA
CRN 46290

CUSCUZ RECHEADO

O Cuscuz Recheado é um prato típico e muito apreciado na culinária nordestina e é claro que a primeira receita do e-book seria ele, pois sou apaixonada por esse prato.
Sua versatilidade permite diversas combinações de recheios, criando uma refeição nutritiva e cheia de sabores marcantes da região.

Ingredientes do Cuscuz:

- **500g de farinha de milho (flocão)**
- **500ml de água**
- **Sal a gosto**

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes do Recheio (exemplo de recheio de carne seca):

- **300g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada (pode ser frango, atum, etc)**
- **2 ovos cozidos picados**
- **1 cebola média picada**
- **1 dente de alho picado**
- **1 tomate picado**
- **Cheiro-verde a gosto**
- **Pimenta a gosto**
- **Azeite de oliva para refogar**

Modo de Preparo do Cuscuz:

- **Em uma tigela, misture a farinha de milho e o sal.**
- **Misture a água com o fubá, mexendo sempre até obter uma massa homogênea.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

CUSCUZ RECHEADO

- **Deixe descansar por 10 minutos.Coloque a massa em uma cuscuzeira e compacte levemente.**
- **Cozinhe em fogo médio por cerca de 8 minutos após o vapor começar a sair pela tampa da cuscuzeira.**
- **Desenforme o cuscuz e reserve.**

Modo de Preparo do Recheio:

- **Em uma panela, aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.**
- **Adicione a charque desfiada e refogue por alguns minutos.**
- **Acrescente o tomate, o cheiro-verde, a pimenta e cozinhe por mais alguns minutos.**
- **Verifique o tempero e ajuste conforme preferência.**

Montagem do Cuscuz Recheado:

- **Com o cuscuz pronto e desenformado, coloque o recheio preparado junto com a massa pronta do cuscuz e misture tudo.**

@FRANFNANDANUTRI

Espero que esta receita de Cuscuz Recheado proporcione uma experiência autêntica da culinária nordestina, destacando os sabores do cuscuz combinados com o recheio escolhido.

Aproveite essa iguaria regional tão versátil e saborosa!

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

PEIXADA NORDESTINA

A Peixada Nordestina é uma preparação tradicional que destaca os sabores frescos do mar em uma mistura de temperos típicos da região. Este prato, muito apreciado na culinária nordestina, representa a combinação única de ingredientes locais frescos com uma variedade de temperos que realçam o sabor do peixe..

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes:

- **800g de filé de peixe branco (ex: tilápia, linguado)**
- **1 pimentão verde, cortado em tiras**
- **1 pimentão vermelho, cortado em tiras**
- **1 cebola grande, fatiada**
- **2 tomates maduros, fatiados**
- **2 dentes de alho, picados**
- **200ml de leite de coco light**
- **Suco de 2 limões**
- **Coentro fresco a gosto, picado**
- **Azeite de oliva extravirgem**
- **Sal e pimenta a gosto**

Modo de Preparo:

- **Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta a gosto e reserve por cerca de 20 minutos.**
- **Em uma panela grande, adicione um fio de azeite e refogue o alho até dourar levemente.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

PEIXADA NORDESTINA

- **Disponha metade dos vegetais (tomate, cebola e pimentão) no fundo da panela.**
- **Coloque os filés de peixe sobre os vegetais na panela.**
- **Adicione o restante dos vegetais por cima do peixe.**
- **Regue com o leite de coco e polvilhe coentro fresco por cima.**
- **Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 15-20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido.**

@FRANFNANDANUTRI

Essa Peixada Nordestina é uma explosão de sabores e aromas que refletem a riqueza culinária do Nordeste brasileiro.

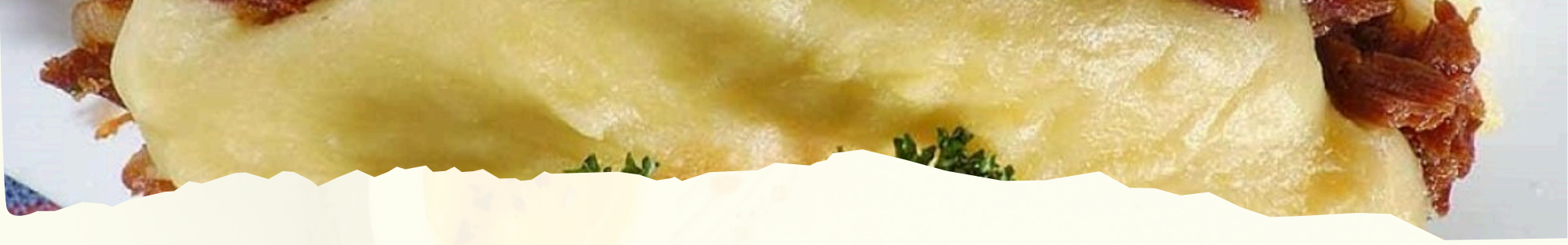
Um prato reconfortante e cheio de personalidade, que valoriza os ingredientes frescos e os temperos tradicionais da região.

Aproveite essa delícia regional repleta de história e tradição gastronômica!

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição



ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL COM PURÊ DE MACAXEIRA

Com carne de sol magra e um purê de mandioca cremoso, esta receita traz a riqueza dos ingredientes típicos do Nordeste em um prato equilibrado. Descubra como transformar essa iguaria regional em uma opção saudável e deliciosa para saborear momentos especiais em sua própria cozinha.

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes:

- **500g de carne de sol magra, dessalgada e desfiada**
- **1 kg de mandioca (aipim) cozida e amassada para fazer o purê**
- **1 cebola grande picada**
- **2 dentes de alho picados**
- **2 tomates maduros picados**
- **1 pimentão verde picado**
- **1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem**
- **Salsa e cebolinha a gosto**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **100g de queijo coalho light ralado (opcional)**

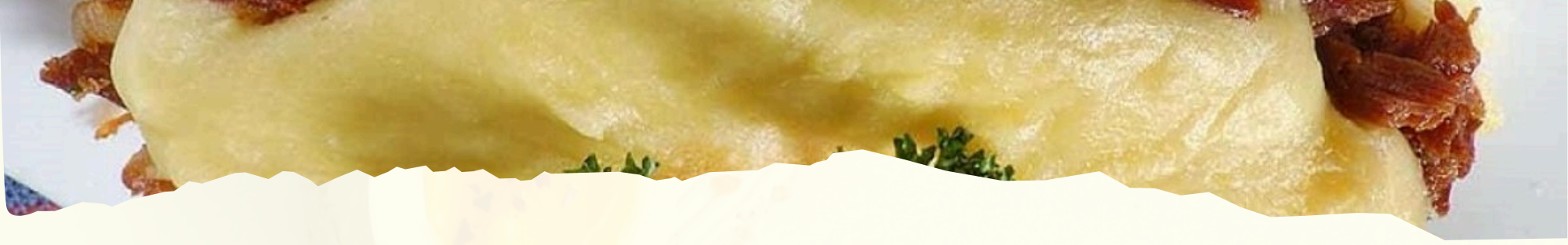
Modo de Preparo:

- **Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.**
- **Adicione o pimentão e refogue por mais alguns minutos. Acrescente os tomates e refogue até desmancharem.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição



ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL COM PURÊ DE MACAXEIRA

- **Em um refratário untado com azeite, coloque uma camada do purê de mandioca no fundo.**
- **Em seguida, adicione uma camada da carne de sol refogada por cima do purê.**
- **Repita as camadas até finalizar com o purê de mandioca por cima. Se desejar, polvilhe queijo coalho light ralado.**
- **Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.**

Sirva o escondidinho de carne de sol com purê de mandioca acompanhado de uma salada verde para uma refeição saudável e cheia de sabor.

@FRANFNANDANUTRI

Essa versão mais leve do prato típico nordestino preserva o gosto tradicional sem abrir mão da qualidade nutricional.

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

BOLO DE MILHO

Com ingredientes simples e uma preparação descomplicada, este bolo saudável traz o doce aroma e a textura macia do milho, sem abrir mão da qualidade dos ingredientes. Ideal para acompanhar um café ou como sobremesa, esta receita é uma opção deliciosa e mais nutritiva para desfrutar momentos especiais.

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes:

- **3 espigas de milho ou 1 lata de milho verde escorrido**
- **3 ovos**
- **1 xícara de leite desnatado**
- **1/4 de xícara de óleo de coco ou outro óleo vegetal saudável**
- **1 xícara de farinha de aveia ou outra farinha integral**
- **1 xícara de adoçante culinário (ou açúcar de coco, açúcar mascavo)**
- **1 colher de sopa de fermento em pó**
- **Uma pitada de sal**

Modo de Preparo:

- **Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo e farinha.**
- **Se estiver utilizando espigas de milho, retire os grãos da espiga com uma faca.**
- **No liquidificador, bata os grãos de milho com os ovos, o leite, o óleo e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

BOLO DE MILHO

- **Transfira a mistura para uma tigela e adicione a farinha aos poucos, mexendo delicadamente.**
- **Acrescente o fermento em pó e uma pitada de sal, misturando até incorporar.**
- **Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por cerca de 40-50 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo.**
- **Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.**

Esse bolo de milho saudável preserva o sabor característico do milho, oferecendo uma opção mais equilibrada e nutritiva.

@FRANFNANDANUTRI

É uma alternativa deliciosa para aproveitar um clássico da culinária nordestina de maneira mais saudável!

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

SALADA DE FEIJÃO-VERDE

A Salada de Feijão-Verde é uma preparação leve e refrescante que faz parte das delícias culinárias do Nordeste brasileiro. Esta receita oferece uma maneira nutritiva e saborosa de aproveitar os benefícios do feijão-verde, enriquecendo sua refeição com sabores e nutrientes autênticos da região.

Ingredientes:

- **500g de feijão-verde**
- **2 tomates médios, cortados em cubos**
- **1 cebola roxa média, finamente fatiada**
- **Coentro fresco a gosto, picado**
- **Suco de 1 limão**
- **2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem**
- **Sal e pimenta a gosto**

@FRANFNANDANUTRI

Modo de Preparo:

1. **Cozinhe o feijão-verde em água fervente por aproximadamente 5 minutos ou até ficar al dente. Escorra e reserve para esfriar.**
2. **Em uma tigela grande, misture o feijão-verde cozido com os tomates e a cebola roxa.**
3. **Tempere com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta a gosto. Misture bem para incorporar os temperos.**
4. **Finalize adicionando coentro fresco picado por cima.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

SALADA DE FEIJÃO-VERDE

- **Deixe a salada na geladeira por cerca de 30 minutos para marinar os sabores antes de servir.**

Essa Salada de Feijão-Verde oferece uma combinação fresca e equilibrada de sabores, perfeita para acompanhar pratos principais ou como uma opção leve e saudável para qualquer ocasião.

Aproveite essa receita nutritiva que celebra os sabores autênticos do Nordeste brasileiro!

@FRANFNANDANUTRI

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA

NORDESTINA

Francine Fernanda Nutrição

CARNE DE SOL NA MORANGA

A "Carne de Sol na Moranga" é um prato tradicional da culinária nordestina que combina a suculência da carne de sol com a doçura e cremosidade da moranga.
Esta versão adaptada busca preservar o sabor autêntico do Nordeste, oferecendo uma opção saudável e saborosa para os apreciadores da gastronomia regional.

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes:

- **500g de carne de sol magra, dessalgada e cortada em cubos**
- **1 moranga média**
- **2 tomates maduros, picados**
- **1 cebola grande, picada**
- **2 dentes de alho, picados**
- **Cheiro-verde a gosto**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **Azeite de oliva extra virgem**

Modo de Preparo:

1. **Pré-aqueça o forno a 180°C.**
2. **Corte uma tampa da moranga e retire as sementes e fibras.**
3. **Tempere a carne de sol com sal e pimenta-do-reino a gosto.**
4. **Em uma panela, aqueça um pouco de azeite e doure a carne de sol. Reserve.**
5. **Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione os tomates e cozinhe até desmancharem.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

CARNE DE SOL NA MORANGA

- **Acrescente a carne de sol dourada de volta à panela, misture bem e cozinhe por alguns minutos.**
- **Coloque a moranga em uma assadeira, recheie com a mistura de carne de sol e cubra com a tampa da moranga.**
- **Leve ao forno por cerca de 1 hora ou até que a moranga esteja macia.**
- **Retire do forno, polvilhe cheiro-verde por cima e sirva.**

A Carne de Sol na Moranga é uma união perfeita de sabores e texturas, oferecendo uma experiência gastronômica única.

@FRANFNANDANUTRI

Dica: Você pode acrescentar meio copo de requeijão light na carne de sol, se preferir.

Esta receita traz consigo o calor e a tradição da culinária nordestina, sendo uma opção saudável e deliciosa para desfrutar em momentos especiais.

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

BOLO DE MACAXEIRA COM COCO

O Bolo de Macaxeira com Coco é uma iguaria clássica da culinária nordestina que combina a cremosidade da macaxeira com a suavidade e aroma do coco. Essa versão adaptada preserva a tradição do sabor autêntico do Nordeste, oferecendo uma opção de bolo mais saudável, sem abrir mão do prazer de degustar um doce típico da região.

Ingredientes:

- **500g de macaxeira (aipim ou mandioca) ralada**
- **3 ovos**
- **1 xícara de coco fresco ralado**
- **1 xícara de leite de coco**
- **1 xícara de adoçante culinário (ou açúcar de coco, açúcar mascavo)**
- **2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco derretido**
- **1 colher de sopa de fermento em pó**
- **Uma pitada de sal**

@FRANFNANDANUTRI

Modo de Preparo:

- **Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo e farinha.**
- **Em uma tigela grande, misture a macaxeira ralada, os ovos, o coco ralado, o leite de coco, o adoçante e a manteiga ou óleo de coco.**
- **Adicione o fermento em pó e uma pitada de sal, mexendo delicadamente até incorporar bem os ingredientes.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

BOLO DE MACAXEIRA COM COCO

- **Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40-50 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo.**
- **Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.**

Este Bolo de Macaxeira com Coco traz consigo a tradição e os sabores marcantes do Nordeste, proporcionando uma experiência única para os apreciadores da culinária regional.

Uma sobremesa saudável e saborosa para compartilhar momentos especiais em família ou entre amigos.

@FRANFNANDANUTRI

Aproveite esta versão mais leve e equilibrada de um clássico nordestino!

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

COCADA DE FORNO

A Cocada de Forno é uma variação deliciosa da cocada tradicional, sendo um quitute típico da culinária nordestina que recebe um toque especial ao ser preparada no forno. Essa versão apresenta uma textura mais firme por fora e um interior macio e levemente caramelizado, mantendo o sabor característico do coco.

Ingredientes:

- **3 xícaras de coco fresco ralado**
- **1 xícara de leite de coco**
- **1/2 xícara de adoçante culinário (como stevia, xilitol ou eritritol)**
- **2 ovos**
- **1 colher de sopa de manteiga sem sal derretida**
- **3 colheres de sopa de leite me pó desnatado**
- **Cravos-da-índia (opcional)**
- **Canela em pó (opcional)**

@FRANFNANDANUTRI

Modo de Preparo:

1. **Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma refratária com manteiga ou utilize papel manteiga.**
2. **Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite de coco, o adoçante, os ovos, o leite em pó e a manteiga derretida até obter uma mistura homogênea.**
3. **Se desejar, insira alguns cravos-da-índia na mistura para dar um aroma especial à cocada.**
4. **Espalhe a mistura na forma preparada.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

COCADA DE FORNO

- **Se preferir, polvilhe um pouco de canela em pó por cima da cocada.**
- **Leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que a cocada esteja dourada e firme nas bordas.**
- **Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar em pedaços.**

Essa versão mais saudável da Cocada de Forno utiliza leite de coco e adoçantes naturais em vez do leite condensado, preservando o sabor autêntico do coco.

@FRANFNANDANUTRI

É uma opção deliciosa para apreciar um doce tradicional da culinária nordestina, porém com uma abordagem mais equilibrada em termos de ingredientes.

Aproveite esta cocada saudável e saborosa!

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

DADINHOS DE TAPIOCA COM MOLHO AGRIDOCE

Os Dadinhos de Tapioca com Molho Agridoce representam uma versão saudável e saborosa de um petisco muito apreciado na culinária nordestina.

Esta releitura utiliza ingredientes equilibrados, proporcionando uma combinação de texturas e sabores marcantes, além de um molho agridoce que complementa perfeitamente o sabor da tapioca e do queijo. É uma opção deliciosa para ser desfrutada como entrada ou petisco em momentos especiais.

Ingredientes dos Dadinhos de Tapioca:

- **2 xícaras de farinha de tapioca granulada**
- **2 xícaras de leite desnatado morno**
- **1 xícara de queijo coalho light ralado**
- **Sal a gosto**

@FRANFNANDANUTRI

Ingredientes do Molho Agridoce:

- **1/2 xícara de geleia de frutas vermelhas (sem adição de açúcar, se possível)**
- **2 colheres de sopa de vinagre de maçã**
- **1 colher de sopa de molho de soja (shoyu) reduzido em sódio**
- **1 colher de chá de gengibre ralado (opcional)**
- **Pimenta dedo-de-moça ou pimenta caiena a gosto (opcional)**
- **Água, se necessário, para ajustar a consistência do molho**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

DADINHOS DE TAPIOCA COM MOLHO AGRIDOCE

Modo de Preparo dos Dadinhos de Tapioca:

- **Em uma tigela, misture a farinha de tapioca com o leite desnatado morno e deixe descansar por cerca de 30 minutos até que a tapioca absorva todo o líquido.**
- **Em uma panela, aqueça a mistura em fogo baixo, mexendo constantemente até formar uma massa homogênea e desgrudar do fundo da panela.**
- **Retire do fogo e misture o queijo coalho ralado, mexendo bem até incorporar.**
- **Transfira essa massa para uma forma retangular untada e alise a superfície. Deixe esfriar e leve à geladeira por cerca de 2 horas com um plástico cobrindo.**
- **Após resfriar e firmar, corte a massa em cubos.**

@FRANFNANDANUTRI

Modo de Preparo do Molho Agridoce:

- **Em uma panela pequena, aqueça a geleia de frutas vermelhas em fogo baixo.**
- **Adicione o vinagre de maçã, o molho de soja, o gengibre ralado (opcional) e a pimenta dedo-de-moça ou pimenta caiena, se estiver usando.**
- **Cozinhe em fogo baixo por alguns minutos até que os sabores se incorporem e o molho reduza levemente.**
- **Se necessário, ajuste a consistência do molho com um pouco de água.**

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição

DADINHOS DE TAPIOCA COM MOLHO AGRIDOCE

Montagem dos Dadinhos de Tapioca:

- **Disponha os dadinhos de tapioca em um prato ou tábua.**
- **Sirva-os acompanhados pelo molho agridoce para mergulhar.**

Aproveite essa versão saudável e cheia de sabor dos Dadinhos de Tapioca com Molho Agridoce, proporcionando uma experiência culinária regional de forma equilibrada e deliciosa!

@FRANFNANDANUTRI

@FRANFNANDANUTRI

#COMIDA

NORDESTINA

Francine Fernanda Nutrição

Juntos Rumo a uma Alimentação Mais Saudável

Com este e-book você terá sempre disponível uma fonte de inspiração na sua jornada em direção a um estilo de vida mais saudável.

Que cada refeição seja uma celebração da saúde e do prazer à mesa.

@FRANFNANDANUTRI

Com carinho,

Francine Fernanda Alves
NUTRICIONISTA
CRN 46290

Que esse E-book de comidas nordestinas saudáveis te ajude a manter sua dieta mais atrativa, deliciosa e sustentável.

#COMIDA
NORDESTINA

Francine Fernanda
Nutrição