

CORREIO INDICA

Que tal “veganizar”?

Andrés Ruiz*

Baseado na exclusão dos alimentos de origem animal nas refeições, o veganismo é um movimento ativista em alta em todo o planeta. A procura, tal como a oferta, por esse tipo de dieta também reflete o comportamento dos estabelecimentos do Distrito Federal. Ao contrário de muitos estereótipos acerca da alimentação vegana, os restaurantes têm provado que é possível investir em uma boa alimentação vegetal sem gastar muito. Por isso, em vista do Dia Mundial do Veganismo, celebrado na última terça-feira, o *Divirta-se mais* indica quatro opções para comer bem no fim de semana no quadradinho.

Gastronomia natural e balanceada

De cozinha 100% vegana, o Supren Verda (SCLN 203 Bloco D S/n — Asa Norte) convida o consumidor a experimentar o melhor da gastronomia natural e balanceada. A partir de um diversificado buffet, o restaurante deixa o cliente à vontade para saborear pratos salgados, sobremesas e lanches inteiramente veganos e orgânicos. O estabelecimento ainda conta com a rede Supren Merkato, anexa à loja. O Supren Verda funciona das 11h30 às 15h, incluindo em feriados.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Diversidade de sabores

Com a intenção de promover uma alimentação ecológica e consciente, o restaurante Faz Bem — a Casa Vegana de Brasília (Comércio Local Norte 407 BL E - Asa Norte) oferece um buffet de R\$ 53,90 reais o kg. Cada dia do cardápio é inspirado numa culinária específica: Segunda Asiática, Terça Europeia, Quarta Latina, Quinta Brasileira, Sexta Oriente-Médio e Sábado Brasileiro. O diferencial é que, além do buffet diário, eles trabalham com refeições congeladas, que estão disponíveis para encomenda. O restaurante abre das 10h às 15h, de segunda-feira a sábado, com almoço servido às 11h.

REPRODUÇÃO/INTERNET



Apetit Natural

Localizado na Asa Norte (CLN 407 Bloco B), o Appetit Natural abraça o lema da não crueldade, onde o brasileiro pode desfrutar de um buffet totalmente vegano que custa R\$ 59,90. Um destaque especial vai para as variadas opções de salgadinhos de festa, doces e sobremesas, que também fazem do estabelecimento uma verdadeira padaria vegana. O Appetit Natural funciona de domingo a quinta-feira, das 8h às 21h30; e nas sextas-feiras, das 8h às 15h.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



As melhores opções

A partir da missão de salvar vidas, o Vegan-se (CLN 204 BL A loja 29 — Asa Norte) conta com as melhores opções veganas. A fim de criar no consumidor um hábito de alimentação saudável, saborosa, variada e bem vista, o cardápio se destaca desde o Vegalmondegas (R\$ 33,50), com almôndegas de lentilhas ao sugo no leito de legumes, arroz integral e feijão, até o Bobó de Shimeji (R\$ 35,50), com bobó de mandioca com shimeji, arroz integral, farofa e couve refogada. Além dos pratos executivos, o estabelecimento fornece sanduíches, saladas, lanches, sobremesas e salgadinhos de festa. O Vegan-se está aberto de segunda a domingo, das 10h às 22h.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



*Estagiário sob a supervisão de José Carlos Vieira