Detox pós-ceia

Uramaki de kimchi, do Japa Vegana

Após os excessos de fim de ano, é importante voltar aos eixos. Confira a seleção do ***Divirta-se Mais*** de restaurantes que oferecem opções de pratos leves e saudáveis

Isabela Berrogain

A época das tradicionais festividades de Natal e réveillon é considerada, por muitas pessoas, o momento mais esperado do ano. As celebrações são recheadas de pratos, sobremesas e bebidas irresistíveis e, às vezes, acaba sendo difícil não exagerar nas garfadas e colheradas da culinária de fim de ano.

No entanto, uma hora a conta chega e é preciso voltar à rotina. Após as semanas de consumo alimentar excessivo, chega a necessidade de um momento detox, regado de pratos mais leves e comidas nutritivas que ajudam a começar o ano de 2024 com uma alimentação mais balanceada e equilibrada.

Caso você seja do time que se empolgou e "enfiou o pé na jaca" nas comemorações, o *Divirta-se Mais* escolheu restaurantes da cidade que oferecem ao público opções leves, ideais para o período pós-ceia de fim de ano. Confira!

Todos os gostos

Uma das principais opções veganas da cidade, o Japa Vegana aproxima, desde 2022, o público brasiliense à culinária asiática à base de plantas. A ideia do restaurante surgiu de uma questão pessoal: após virar vegana, a sócia Candy Saavedra sentiu falta de uma opção mais democrática na cidade. No cardápio, a casa conta com pratos tradicionais da culinária japonesa, como temakis, niguiris e uramakis, compostos por peixes feitos à base de proteína de ervilha ou grão-de-bico. O destaque do menu, no entanto, fica por conta do uramaki de kimchi vegano (R$ 23,10 — oito peças), fermentado coreano apimentado feito na casa.