

Sabores energizantes

Conheça restaurantes com refeições ideais para você curtir antes, durante e depois do carnaval

Davi Cruz*

Marica Clara Abreu*

A contagem regressiva acabou! Considerado um dos feriados mais esperados do ano, o carnaval chegou. Apesar de ser uma época de

descontração, é necessário se preparar para a maratona agitada de festas.

Antes de tudo, é importante beber muita água e se alimentar bem. Com o objetivo de ajudar os foliões, o *Divirta-se Mais* selecionou restaurantes que preparam refeições ideais para curtir antes, durante e depois.

No The Plant, os funcionários se organizam para um aumento da clientela. “As pessoas têm perguntado como vamos funcionar e nos parece que estão

bastante animadas com o carnaval de Brasília neste ano. Pelo que vimos, a programação é extensa, e isso deixou as pessoas bem animadas. Acredito que vai ter muita gente fora de casa, o que é muito bom”, conta Davi Neves.

Rafael Osório, sócio do Rio Bistrô, reforça que é de extrema importância os foliões se preocuparem com a alimentação. “O carnaval sempre exige muita energia dos foliões, principalmente para aqueles que seguem os

trios elétricos. Então, cuidar da alimentação é muito importante”, ressalta.

No restaurante Norton, os preparativos seguem a todo vapor, e a casa está pronta para atender aos foliões brasilienses. “Toda a equipe está treinada e motivada para garantir um serviço impecável, proporcionando aos clientes uma experiência verdadeiramente inesquecível durante o carnaval”, garante Victor Silva, gerente de restaurantes do Brasil 21.

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Prato tilápia da casa, do restaurante The Plant

Alimentação saudável

Inaugurado em 2019, o The Plant tem se consagrado como um dos queridinhos dos brasilienses que buscam opções de alimentação saudável na capital. A casa prioriza a qualidade do alimento e dá preferência a insumos orgânicos de produtores locais.

Além disso, foca na dieta in natura, composta por ingredientes obtidos diretamente de plantas ou de animais, que não sofreram nenhum tipo de alteração. “Somos um restaurante saudável e inclusivo. Não nos limitamos a tipos de dietas ou restrições

alimentares, pregamos a democracia alimentar”, destaca Davi Neves, dono do restaurante.

Para ele, a refeição ideal para garantir leveza aos foliões durante os dias de carnaval é a tilápia da casa, que leva o arroz de couve-flor e brócolis, espaguete de abobrinha, tomate cereja assado e molho à campanha e custa R\$ 49.

“Acompanha muito bem bebidas alcoólicas e é bem leve. É um peixe com alto percentual de gordura saudável, que faz ter energia boa de longa duração”, observa Davi. A casa ficará aberta todos os dias, das 11h às 22h30. Como novidade, o happy hour da casa funcionará das 16h às 20h, com entradas a R\$ 20, drinks R\$ 15 e cervejas por R\$ 10.