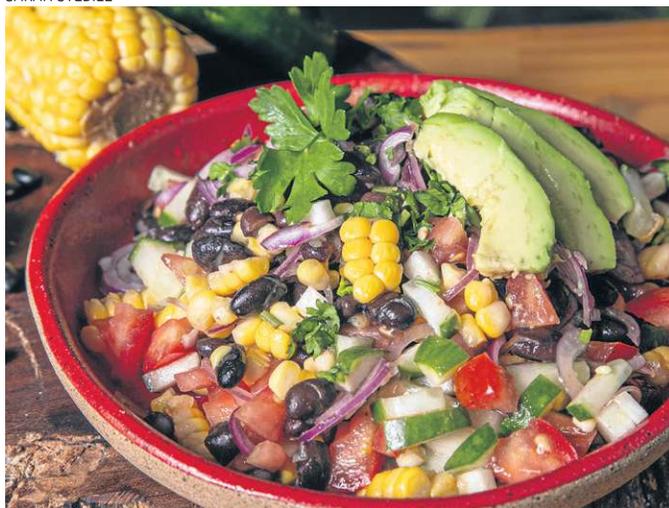


Tempero carnavalesco

Comida leve, sustentável e surpreendente. Essa é a proposta do Oby para os fanfarrões se prepararem para o circuito carnavalesco de Brasília. Um dos diferenciais do estabelecimento é o uso intensivo de ingredientes orgânicos e a inspiração na gastronomia contemporânea.

O chef Rafa Goebel, responsável pelo restaurante, destaca que há uma preocupação especial com o preparo de cada prato para oferecer sempre a melhor experiência sensorial e nutricional. Por isso, tudo é produzido no restaurante, dos temperos de ervas frescas até o leite de coco. “O

SARAH STEDILE



Costarriquenho do Oby Sabores Orgânicos

cuidado com cada detalhe é o que permite oferecermos pratos saudáveis e, surpreendentemente, gostosos”, completa Rafa.

Se a ideia é de uma refeição bem leve para curtir o feriado, a sugestão do chef é escolher entre uma das

opções de Bowls. Como o costarriquenho (R\$ 38,90), feito a partir de um mix de feijões no azeite de coentro, com grão de milho moído, abacate e tomate, conserva de cebola roxa, além de um molho de azeite e ervas especiais da casa.

Carnafit

O Flow fresh to go acredita que a alimentação saudável aliada à prática de atividades físicas pode transformar a vida das pessoas. E, neste carnaval, o restaurante se propõe a preparar os foliões para celebrar os bloquinhos sem preocupações. “Nossa proposta é: saudável sem ser chato! Viemos descomplicar a rotina de quem busca seu ritmo”, ressalta Lucas Machado, sócio do Flow.

A casa oferece um cardápio variado com sucos especiais, tapiocas, omeletes, crepes, açaí, wraps, burritos, super cafés, saladas e grelhados. Para aproveitar as festividades, Lucas recomenda um prato leve, como o frango fit flow (R\$ 29,90), composto por filé de frango grelhado, legumes

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Prato frango fit flow do restaurante Flow Fresh To Go

cozidos, batata doce e salada. “Para nossos foliões de Brasília, recomendamos um prato leve e que sacia muito bem, além de não pesar muito a digestão para curtir a folia”, observa Lucas.

Trattoria Da Rosario & Figli
Desde 2002

O restaurante mais premiado de Brasília estará aberto durante o Carnaval. Esperamos por você!

Reservas
QI 17 - Lago Sul