

Amor ao prato

Fundado em 1987, o Amor à Natureza foi um dos primeiros restaurantes vegetarianos a abrir as portas na Asa Norte. Estabelecimento familiar, a casa gira em torno do ideal de oferecer comida natural e saudável para o brasiliense. A loja funciona em formato de bufê

(R\$ 79,90/kg) e conta com opções veganas, sem lactose e sem glúten.

Durante a seca, o destaque do restaurante é o ceviche tropical, prato hidratante feito à base de banana-da-terra, manga e suco de laranja. Para acompanhar, a sugestão é a bomba (R\$ 10,50). “É uma bebida super refrescante que leva limão, hortelã, xarope de guaraná, água e bastante gelo”, descreve Priscilla Rios, que administra o restaurante.

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Ceviche de banana da terra do Amor à Natureza



Opções do bufê do Faz Bem

A variedade das saladas

Completando uma década de atividades, a Faz Bem foi inaugurada em 2014, tornando-se a primeira casa 100% vegana da cidade. Ao longo dos 10 anos, o restaurante abraçou o uso de alimentos orgânicos e promoveu o consumo das plantas alimentícias não convencionais, com o apoio de produtores locais, orgânicos e agroecológicos. “O nosso diferencial está na incessante busca por receitas criativas e saborosas, utilizando produtos locais e sazonais”, destaca

a proprietária Carolina Bernardes.

Para o período de seca, a recomendação da casa são as saladas que compõem o bufê do restaurante (R\$ 66,90/kg), que conta com uma variedade de legumes, frutas, hortaliças, grãos e algumas opções temperadas, além de molhos e sementes para compor o prato. Em relação às bebidas, o estabelecimento sugere o suco de cupuaçu ou de frutas vermelhas (R\$ 8), e o chá gelado (R\$ 6), preparado na própria loja com mate, limão e canela.

Para se refrescar

Sonho entre mãe e filha, o Ubud nasceu na cozinha da casa das sócias-proprietárias Mirian Brito e Julia Losada, que, ao decidirem adotar uma alimentação mais saudável, passaram a criar receitas saborosas e nutritivas juntas. “Aqui prezamos por uma alimentação saborosa, pois nosso lema é que comer saudável pode e deve ser gostoso”, afirma Julia. Hoje, a marca conta com duas lojas, no Lago Sul e na Asa Norte.

Os shakes da casa são a pedida ideal para um lanche rápido, refrescante, nutritivo e saboroso, como o shake skinny berry

(R\$ 29), de morango, amora, leite de castanha e whey de baunilha ou o shake banoffee (R\$ 31), feito à base de banana, canela, whey de baunilha, doce de leite sem açúcar.

Outro destaque do restaurante são os bowls gelados, cremes de frutas servidos com toppings como granola, frutas, castanhas e mais. Algumas opções são o tropical (R\$ 29), creme de manga, banana, abacaxi e maracujá, servido com morango e granola do Ubud e o de cacau (R\$ 29), creme de banana e cacau 100%, servido com pasta de amendoim, morangos, banana em rodela e coco ralado.



Bowls gelados do Ubud

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS