

## Opção saudável

Desde 2019, o The Plant tem se destacado como uma opção de alimentação saudável na capital. O restaurante dá preferência a insumos orgânicos e de produtores locais, preservando o sabor e valor nutricional de cada ingrediente, além de um cardápio diverso e extenso.

O proprietário, Davi Neves, ressalta que para o período depois do carnaval o ideal é priorizar alimentos naturais e ricos em nutrientes, que ajudam na hidratação, na recuperação do fígado e na reposição de vitaminas e minerais: “Em Brasília, onde o clima pode ser quente e seco, recomendamos um cardápio

leve, focado em vegetais frescos, proteínas de qualidade e bons carboidratos. Além disso, incluir proteínas magras, oleaginosas e grãos integrais mantém a energia e estabiliza o metabolismo”.

A sugestão de Davi é a parmegiana ao forno (R\$ 52), peito de frango caipira empanado na farinha de rosca sem glúten da casa, molho suco fresco e mix de queijos acompanhado de legumes salteados (brócolis, couve-flor, cenoura, batata e pétalas de cebola) e batatas rústicas assadas. Para acompanhar o prato, a indicação é o suco de abacaxi, água de coco e gengibre (R\$ 18).

**Parmegiana ao forno (R\$ 52) do The Plant**



DIVULGAÇÃO



DIA 8 DE MARÇO É UMA DATA ESPECIAL.

clube 25% DE DESCONTO

★ NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER NOSSO PRESENTE VAI SER UM DESCONTÃO PARA ELAS.

RODÍZIO DE PIZZAS E MASSAS

R\$ 55,00

Reserve sua mesa



CLN 208 Bloco D

(61) 9342-5880