

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

Releitura de um clássico

Restaurantes clássicos da cidade também se adaptaram à dieta vegetarianana. O Bar Beirut, por exemplo, tradição brasiliense há quase seis décadas, oferece no menu uma versão sem carne de alguns dos pratos mais amados da casa. De entrada, a opção ideal é o kibeirute de berinjela (R\$ 42,70), com tabule e coalhada temperada, e, nos pratos principais, o destaque vai para a berinjela à parmegiana (R\$ 89,90). Para acompanhar, a sugestão é uma boa cerveja — bebida mais popular entre os clientes do restaurante. No cardápio, são seis diferentes rótulos, que variam entre R\$ 10,90 e R\$ 21,50, além do chope Brahma (R\$ 9,99).

Berinjela à parmegiana do Beirut



KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Moqueca de banana do Ouriço

Destaque para a banana

Também há opção sem carne para os amantes de moqueca. Comandado pelo chef Thiago Paraíso, o restaurante Ouriço, que tem as moquecas como carro-chefe, oferece a opção da vegetarianana, com moqueca de banana (R\$ 56). O prato é acompanhado por arroz de salsa e farofa.

Saúde e sabor

Sob responsabilidade do chef Rafael Goebel, o Oby Sabores Orgânicos, além de oferecer opções para o público vegetariano, se baseia no uso quase que exclusivo de ingredientes orgânicos. Os insumos utilizados no restaurante, dos temperos de ervas frescas até o leite de coco, são produzidos na cozinha da casa ou encomendados de pequenos produtores do Distrito Federal e Entorno.

Para uma dieta sem carne, uma boa opção é o



KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

Bowl costarriquenho do Oby

bowl costarriquenho (R\$ 38,90), salada de feijões costarriquenhos no azeite de coentro, feijões pretos, grão de milho maçaricado, abacate, tomate, sunomono

e conserva de cebola roxa preparados na casa e pepitas de girassol. O prato é acompanhado por couve kale ou Azedinha, a depender da disponibilidade.

ONDE COMER?

AMOR À NATUREZA

CLN 310, bloco A, loja 42
De segunda a sábado,
das 11h às 15h

APETIT NATURAL

CLN 407, bloco B, loja 47
De domingo a quinta,
das 9h às 21h30
Sexta, das 9h às 15h30

BAR BEIRUTE

CLS 109, bloco A1, loja 2/4

CLN 107, bloco D, loja 1
Todos os dias, das 11h à 1

FAZ BEM

De segunda a sábado,
das 10h às 15h
CLN 407, bloco E, loja 59

OBY SABORES ORGÂNICOS

CLN 405, bloco C, loja 31
Quarta e quinta, das 11h às 22h
Sexta e sábado, das 11h às 23h
Domingo, das 11h às 16h50

OURIÇO RESTAURANTE

CLS 405, bloco C, loja 16
De terça a sábado, das 12h às 15h e das 19h às 23h
Domingo, das 12h às 15h30

VEGAN-SE

CLN 204, bloco A, loja 29
De segunda a quinta,
das 11h às 19h
De sexta a domingo,
das 12h às 20h