

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Segundo o proprietário Davi Neves, o poke The Plant "oferece energia sem pesar"

## Comida saudável

Oferecer uma alimentação saudável e saborosa para todos os públicos — esse é o grande objetivo do The Plant, um dos mais conhecidos restaurantes de comida saudável da cidade. "Trabalhar com esse tipo de alimentação é usar ingredientes de qualidade, passar longe de insu- mos com componentes químicos artificiais e promover consciência do que está dentro de cada um dos pratos servidos em ambas as casas", declara Davi Neves, um dos sócios da casa.

O restaurante dá preferência a insu- mos orgânicos e de produtores locais, que resultam em opções com proteínas ani- mais, vegetarianas, veganas e sem glúten,

açúcar e lactose. Em meio a um cardápio extenso e variado, a sugestão do sócio é o poke The Plant (R\$ 59), com salmão ma- çaricado, tabule de quinoa (pepino, toma- te, cebola roxa, hortelã e coentro), manga, abacate, sour cream, molho teriaki da casa e chips de banana.

"Essa mistura de proteínas, frutas e grãos integrais oferece energia sem pesar, além de trazer hidratação e refrescância em cada garfada", garante. Para acompa- nhar, o suco de abacaxi, água de coco e gengibre (R\$ 18) é a pedida ideal: "Bebi- das feitas com frutas frescas como esta cumprem um papel essencial. Além de saborosas, ajudam a repor líquidos e sais minerais perdidos nos dias mais quentes".

## Frescor em meio à seca

Há 15 anos, o chef peru- ano Marco Espinoza centraliza no Taypá as influências que carrega da gastronomia do país em que nasceu. "Trou- xemos uma culinária que, naquela época, era pouco conhecida", aponta o chef. "Nossos pratos com DNA pe- ruano contemporâneo são o ponto forte e diferencial de nossa proposta", assegura.

No período da seca, a su- gestão da casa é o ceviche clássico peruano (R\$ 97), um dos pratos mais refrescantes e leves do Taypá, segundo a

sócia Ivone Carvalho. "Prepa- rado com peixe branco fresco, leite de tigre, cebola roxa e milho, ele traz acidez equili- brada e muito frescor — ideal para os dias mais quentes de Brasília", detalha.

Para acompanhar, a indi- cação fica por conta do pisco sour (R\$ 46), drinque típico peruano feito à base de pisco, limão, clara de ovo e gotas de bitter. "A acidez e a leve espu- ma da bebida harmonizam perfeitamente com o ceviche, deixando a refeição leve e re- vigorante", complementa.

VUALÁ DESIGN



Ceviche clássico peruano do Taypá

### ONDE COMER?

#### Cumbuco Saladeria

CLN 209, bloco D, loja 59  
St. de Habitações Individuais Sul QI 11 — Lago Sul  
Plaza Mall (R. Carnaúbas Quadra 301 Rua A, Blvd. Norte, 4, loja 14 — Águas Claras)  
Todos os dias, das 10h às 22h

#### Maori

CLN 110, bloco D, loja 28  
De segunda a sábado, das 11h às 22h

#### Nazo

CLS 403, bloco A, loja 08  
CLN 214, bloco D, loja 1  
SIG, quadra 8, lote 2375  
Avenida das Araucárias, 635  
De segunda a quinta, das 11h30 às 15:30 e das 18h à 0h  
Sexta e sábado, das 11h30 à 1h  
Domingo, das 11h30 às 22h30

#### Taypá

Fashion Park (St. de Habitações Individuais Sul QI 17, bloco G, loja 208)  
De segunda a sábado, das 12h às 15h e das 19h às 23h59  
Domingos, das 12h às 17h

#### The Plant

CLS 103, bloco C, loja 36  
CLN 109, bloco B, loja 15  
Todos os dias, das 11h às 22h30

DIVULGAÇÃO/CUMBUCO SALADERIA



Salada paraíso da Cumbuco Saladeria

## Para driblar a secura

Na Cumbuco Saladeria, o objetivo é unir praticidade, sa- bor e nutrição em um só prato. "Nosso principal diferencial é a qualidade dos nossos produtos e o cuidado com a saúde dos nossos clientes. Utilizamos ape- nas ingredientes frescos e sele- cionados, e nossas receitas são elaboradas para garantir uma alimentação equilibrada e sa- borosa. Além disso, oferecemos a opção de personalizar sua salada e escolher a opção mais adequada para as suas neces- sidades", conta Wesley Moreira, responsável pelo restaurante.

Para enfrentar o período da seca no Distrito Federal, uma excelente opção é a salada paraíso (R\$ 65), que combina alface americana, rúcula, filé mignon em cubinhos, parme- são, pepino, morango, crou- tons e molho de mostarda e mel. "Essa mistura de folhas, proteína magra e frutas garante frescor, leveza e nutrientes que ajudam tanto na reposição de líquidos quanto no fortaleci- mento da imunidade, sendo ideal para quem busca manter a saúde em dias de clima seco", afirma Wesley.