

BRUNA GASTON CB/DA PRESS



## Vista privilegiada

Em dias quentes, os brasilienses buscam refúgio em locais que oferecem maior conforto. Combine uma boa refeição com os cartões-postais da cidade e conheça restaurantes na orla do lago

**Maria Luísa Vaz\***

Quando o clima está muito quente, é comum que as pessoas procurem refeições mais leves e refrescantes para ajudar a lidar com o calor. Peixes, frutos do mar, saladas e bebidas geladas acabam se tornando prioridade no cardápio dos brasilienses, principalmente no período da seca. Na procura de um escape para esses dias, o *Divirta-se mais* selecionou cinco restaurantes à beira lago para os brasilienses que buscam refeições leves, brindes refrescantes e vistas de tirar o fôlego.

“As saladas e os pratos com peixes e frutos do mar, por

exemplo, costumam ser mais leves do que pratos pesados à base de carnes vermelhas ou carboidratos complexos, o que facilita a digestão e evita a sensação de peso e desconforto”, explica Oswaldo Scafuto, proprietário do Santé Lago, localizado no setor de clubes esportivos sul.

Segundo ele, apesar de Brasília não ser uma cidade litorânea, ela tem um bom acesso a peixes e frutos do mar frescos devido à eficiente cadeia de distribuição. “Isso torna esses ingredientes mais disponíveis e acessíveis. Sem contar que, nos últimos anos, tem havido uma crescente conscientização sobre a importância de uma

alimentação saudável, o que leva muitas pessoas a optarem por refeições que não apenas ajudam a refrescar, mas também promovem a saúde a longo prazo”, ressalta.

O Doma Rooftop é um restaurante com uma vista diferenciada para o lago e para o pôr do sol característico de Brasília. Para Márcio Barreiro, o proprietário da casa, “os brasilienses no calor optam por petiscar e o ambiente escolhido é o mais próximo possível do lago, principalmente neste período de seca. Além de mais refrescante, nosso terraço tem uma vista lindíssima do Lago e do skyline da capital federal”, completa.