

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

O Faz Bem oferece um menu variado, baseado em culinárias de todas as partes do mundo

## Comida que faz bem

Há 11 anos em atividade, a Faz Bem, inaugurada em 2014, foi a primeira casa 100% vegana da capital federal. Com o passar do tempo, o restaurante foi além do menu sem produtos animais, adotou o uso de alimentos orgânicos e promoveu o consumo das plantas alimentícias não convencionais, com o apoio de produtores locais, orgânicos e agroecológicos. A casa tem como objetivo criar receitas criativas e saborosas,

utilizando produtos locais e sazonais.

Sob o regime de bufê (R\$ 76,90/kg), o restaurante varia entre

as culinárias oriental, mediterrânea, africana, brasileira, latina e árabe. Entre elas, os destaques são o chop suey de

shimeji, legumes, molho shoyu e gengibre, o ratatouille de abobrinha, berinjela e tomate assado, a feijoada de linguiça de

soja, o bobó de grão de bico, as fajitas de lentilha com cenoura, cebola roxa e pimentões coloridos e o falafel de feijão.

## Culinária afetiva

Um dos restaurantes mais populares entre o público vegetariano, o *Apetit Natural* começou como um food truck vegano — o primeiro do Centro-Oeste — em 2015 e, hoje, celebra uma década levando comida vegana afetiva para o público brasiliense. A casa, que trabalha majoritariamente sob o serviço de bufê (R\$ 79,90/kg), oferece uma grande variedade de pratos que não levam nenhum

tipo de produto animal, desde pamonha ao churrasco de seitan (R\$ 14,90 — espetinho), receita autoral de dona Sônia Souza, matriarca da família responsável pelo estabelecimento.

Arroz com pequi, feijoada e até mesmo diferentes sabores de pizza são servidos no restaurante, que ainda explora as áreas de confeitaria e padaria, com produção diária de pães, leites e queijos vegetarianos.

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Churrasco de seitan, receita da matriarca dona Sônia Souza, é um dos destaques do *Apetit Natural*