

Maria Luísa Vaz\*

A virada do ano é um dos momentos mais aguardados pelas pessoas, e as celebrações não decepcionam: champagne, buffets, festas e bebida e comida à vontade. Por esse motivo, depois do réveillon, é importante retomar a rotina e começar o ano bem, com alimentos que balanceiam a dieta e oferecem todos os nutrientes necessários para a nova temporada. É necessário priorizar pratos leves, como peixes e saladas. Para isso, o *Divirta-se mais* preparou dicas de restaurantes ideais para o verão.

Para Oswaldo Scafuto, proprietário do Santé Lago, é importante priorizar pratos leves e refrescantes no verão, “como saladas, peixes e frutos do mar, além de preparações grelhadas ou frias, acompanhadas de bebidas geladas e refrescantes, evitando refeições muito pesadas por causa do calor. A dica, para depois do réveillon, é voltar ao equilíbrio com gentileza: priorizar ingredientes frescos, muitos vegetais, frutas e ervas, escolher proteínas leves como peixes e frango, optar por preparos grelhados, cozidos ou assados e, claro, manter a hidratação. Depois dos excessos, o corpo pede regularidade, leveza e sabor bem executado”, ressalta.

“Os brasilienses tendem a priorizar pratos leves, frescos e funcionais. Há uma busca maior por peixes, saladas, carnes brancas, preparações grelhadas e opções que tragam sensação de leveza, sem abrir mão do prazer de comer bem. Bebidas refrescantes, drinks cítricos e opções menos alcoólicas também ganham destaque. Para balancear a dieta depois do réveillon, a principal dica é apostar em equilíbrio, não em restrição. Priorizar proteínas magras, legumes, verduras e carboidratos de boa qualidade”, destaca Rafael Lago, sócio do Nazo.



Depois das badaladas celebrações de réveillon, é importante balancear a dieta e consumir alimentos leves e nutritivos. Na primeira sexta-feira do ano, confira as dicas do *Divirta-se mais* com restaurantes para refeições equilibradas

# Voltando aos eixos

## Gastronomia diversificada

Com ambientação intimista e vista para o Lago Paranoá, o Santé Lago é uma ótima opção para aqueles que querem aproveitar o verão com belas paisagens e uma gastronomia excepcional. A casa, decorada com plantas ornamentais e iluminação romântica, ornada com a cozinha contemporânea que mescla referências culinárias do mundo todo,

cortes especiais e sobremesas para os mais diferentes paladares, além da extensa carta de drinks e vinhos.

Oswaldo Scafuto, proprietário do restaurante, recomenda iniciar o novo ano com a salada figo & parma (R\$ 74), uma deliciosa combinação de fatias de figo, lâminas de parma, tomate seco, tiras de laranja e rúcula ao molho

especial com base de balsâmico reduzido, acompanhada do aperol spritz (R\$ 32,90), drink feito com aperol, prosecco, água com gás e laranja. “Como a salada tem contraste de doce, salgado e gordura, o drink ideal precisa ser refrescante, levemente ácido e nada pesado”, explica.

Outra sugestão do proprietário é o robalo em crosta de

pães (R\$ 129), servido sobre a cama de legumes, camarões e molho de laranja, que harmoniza bem com o drink autoral da casa just it (29,90), que leva gim, água tônica, zimbro e pepino twist, “o tipo de drink que harmoniza melhor é aquele com perfil leve, fresco e cítrico, que limpa o paladar e não rouba o protagonismo do peixe”, ressalta Oswaldo.