



Salada de
figo & parma
do Santé Lago

Sabores orientais

Fundado em 2012, o Nazo nasceu da vontade dos sócios de trazer a culinária japonesa para a capital de forma contemporânea, mas sem perder o respeito pela técnica original e pela qualidade dos insumos. Com quatro unidades em Brasília e uma em Goiânia, o restaurante nasceu com a proposta de unir tradição oriental com um olhar moderno, tanto nos pratos quanto na experiência do cliente.

Segundo Rafael Lago, sócio da casa, o grande diferencial do Nazo é o rodízio com esteira, que permite que o cliente viva a gastronomia japonesa de forma dinâmica e interativa. "A gente se destaca pela curadoria dos pratos, uso de peixes frescos e insumos de qualidade, receitas autorais e uma cozinha que busca constantemente inovação, sem abrir

DIVULGAÇÃO

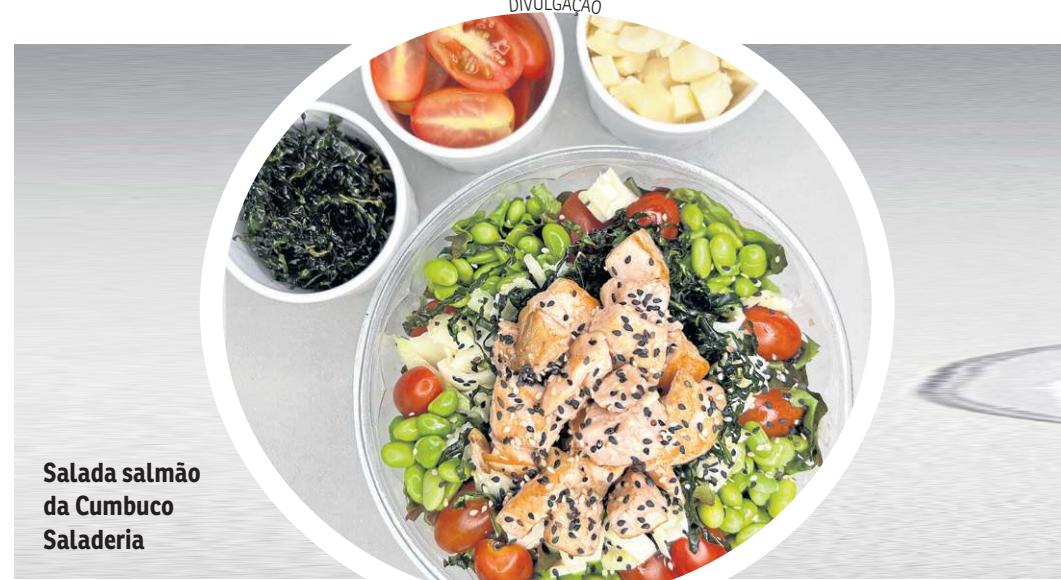


Sashimi especial do Nazo

mão de sabor, equilíbrio e apresentação", ressalta.

Para o pós ano-novo, ele recomenda pratos frescos e leves, como sashimi especial nazo (R\$ 49,90), 10 peças de sashimi de salmão acompanhadas de molho ponzu, azeite trufado, pimenta sriracha e crispy de batata doce, ou a barriga de salmão trufada (R\$ 37,90), seis peças da parte nobre do salmão preparadas com azeite trufado, flor de sal e raspas de limão siciliano.

Para harmonizar, Rafael sugere o drinque Tokyo mule (R\$ 29,90), feito com sake, redução de amora com vinho tinto, sumo de limão, redução e espuma de gengibre e canela polvilhada. Quem prefere bebidas sem álcool pode optar pelo Red berry spritz zero (R\$ 24,90), feito com frutas vermelhas, redução de amora, sumo de limão, xarope de elderflower e H2O. São, diz o sócio, drinks "refrescantes e equilibrados, perfeitos para o verão".



Salada salmão
da Cumbuco
Saladeria

Deliciosas saladas

A Cumbuco Saladeria surgiu com o intuito de agregar uma culinária saudável, nutritiva e saborosa à rotina dos brasilienses que priorizam o cuidado com a saúde nutricional. Além de oferecer saladas prontas, os clientes têm a opção de montar o prato de acordo com suas preferências, escolhendo a base, complementos, toppings, proteína e o molho nos sabores

que preferir. O restaurante trabalha apenas com entrega e os pedidos podem ser feitos pelo Ifood ou WhatsApp.

Wesley Moreira, administrador da casa, ressalta a importância de se preocupar com a alimentação, com destaque para ingestão de fibras e para o balanceamento nutricional muito além dos feriados: é um cuidado para o ano inteiro.

Moreira sugere a salada salmão (R\$ 45,90), preparada com salmão grelhado guarnecido por mix de folhas, tomate sweet, edamame, palmito, couve crispy e molho oriental. Para acompanhar, ele recomenda o suco verde (R\$ 16), feito com

laranja e couve, que garantem vitamina C e antioxidantes.

"O brasiliense tem uma vida ativa fisicamente e o hábito dos esportes envolvido em sua rotina, por isso, é importante focar nas refeições mais leves e nutritivas ao longo da semana durante

o verão. Também é interessante manter a dieta balanceada nutricionalmente com proteína, fibras, castanhas, lácteos, legumes, sempre priorizando o sabor e que cada refeição seja prazerosa", explica Wesley.