

DIVULGAÇÃO

Localizado no Lago Sul, o Taypá ganhou destaque na capital por trazer, com criatividade e técnica, a cozinha peruana para Brasília.

Mas sua proposta vai além da comida peruana tradicional: as características brasileiras agregadas tornam a culinária da casa refinada e em constante evolução. "Buscamos surpreender e envolver o cliente em cada visita", enfatiza Antônio Carvalho, um dos sócios do restaurante.

No período do verão, Antônio recomenda o ceviche clássico (R\$ 102), prato peruano típico feito com peixe fresco e leite de tigre. O menu também oferece releituras diferenciadas, como o ceviche criollo (R\$ 139), preparado com polvo, peixe-branco, lula, camarões, leite de tigre, creme de

coentro e tempura de cebolas, e o miraflores (R\$ 112), que leva peixe do dia com leite de tigre de pimenta amarela, lulas crocantes e crocante de milho. Os que não comem carne podem optar pelo el vegano (R\$ 96), feito com tofu, abacate e grão-de-bico crocante.

Para harmonizar, ele sugere o drinque geórgia (R\$ 44), que leva Gin Tanqueray, mel, maracujá e abacaxi. "Após as festas de final de ano as pessoas optam por uma alimentação mais leve, como peixes, frutos do mar, grelhados, ceviches e pratos frios, pois eles 'pesam' menos que carnes vermelhas. Também é bom priorizar bebidas geladas e naturais, como água de coco, sucos naturais, chás gelados e drinques mais cítricos", observa Antônio.

## Cozinha peruana



Ceviche  
peruano  
do Taypá

DIVULGAÇÃO

Poke oriental  
do The Plant



## Natural e saudável

O The Plant nasceu com a proposta de oferecer uma culinária saudável, natural e saborosa sem o uso de produtos industrializados ou processados. A casa dá preferência para ingredientes orgânicos e de produtores locais, preservando o sabor e o valor nutricional de cada ingrediente. Com Júlia Almeida como chef criativa, o restaurante desenvolve menus sazonais inovadores, que proporcionam experiências únicas para o público.

O cardápio oferece opções com proteínas animais, vegetarianas, veganas e sem glúten, açúcar e lactose. "O que é, em resumo, uma comida do dia a dia, saborosa, bonita, fresca e nutritiva, do jeito que comida de verdade tem que ser", ressalta Davi Neves, proprietário do restaurante. A novidade do menu para o verão são os pokes. O oriental

(R\$ 45) é preparado com filé de tilápia, arroz jasmine, sour cream, pepino, picles de cebola roxa, palmito, gergelim preto e molho shoyu natural, que não leva trigo e harmoniza bem com o suco de abacaxi, água de coco e gengibre, (R\$ 18), feito sem açúcar.

"No verão, os brasilienses tendem a priorizar alimentos mais leves, refrescantes e hidratantes, como frutas, saladas, sucos naturais e pratos com ingredientes frescos, que ajudam a lidar melhor com o calor e trazem mais disposição no dia a dia. Após o réveillon, a principal dica para balancear a dieta é retomar uma alimentação baseada em alimentos naturais e pouco processados, reforçando o consumo de verduras, legumes, frutas e proteínas leves, além de manter uma boa hidratação. Evitar excessos de açúcar, álcool e frituras neste período ajuda o organismo a se reequilibrar mais rapidamente, promovendo bem-estar e energia para começar o ano com mais saúde", destaca Davi.