DIVULGAÇÃO/THE PLANT

Salada camarão marroquino é uma das principais opções do The Plant

Textura, sabor e valor nutricional

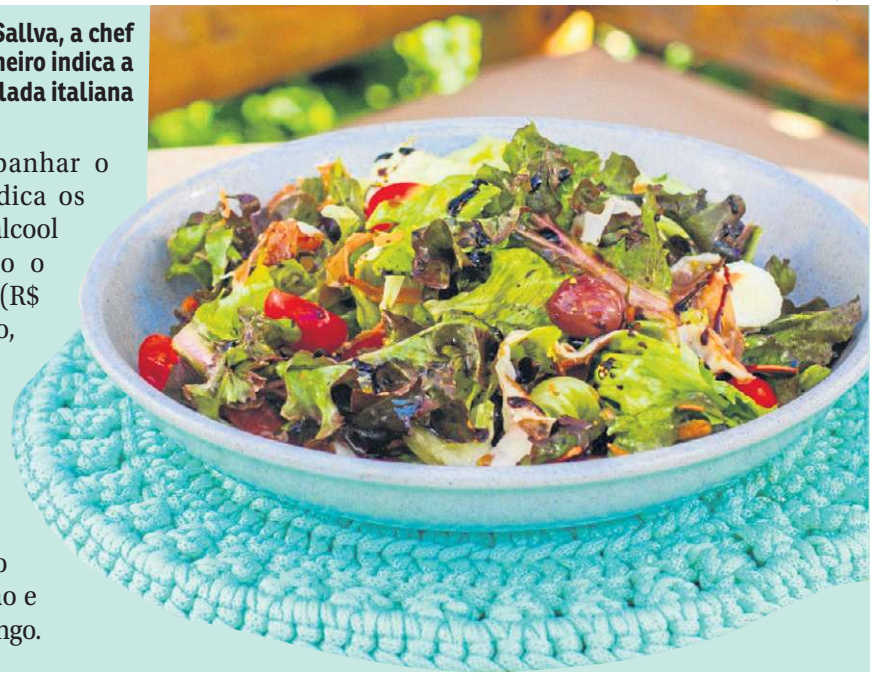
No The Plant, o objetivo é oferecer ao público uma alimentação saudável e saborosa, com ingredientes de qualidade e insumos orgânicos de produtores locais. Em meio ao cardápio diverso, com opções para o almoço, lanche e jantar, a salada camarão marroquino (R$ 56) é uma das principais alternativas para quem busca uma refeição completa, leve e saborosa, de acordo com o proprietário Davi Neves.

Segundo o sócio, o destaque do prato está na combinação do camarão com o cuscuz marroquino orgânico que é utilizado na casa. "Isso traz textura, sabor e mais valor nutricional à receita", afirma Davi. Para acompanhar a salada, a sugestão é a kombucha de hibisco e frutas vermelhas da Ewe (R$ 18), marca da Chapada dos Veadeiros.

VUALÁ

Verdadeiras refeições

No Sallva, a chef Fabi Pinheiro indica a salada italiana



O Sallva Bar & Ristorante, às margens do Lago Paranoá, no Pontão do Lago Sul, vai além da vista privilegiada de um dos principais cartões-postais de Brasília. No estabelecimento que completou 10 anos de portas abertas, recentemente, a união entre a culinária italiana e brasileira também dá vez para as saladas, que são "verdadeiras refeições", assegura a chef Fabi Pinheiro.

O menu oferece opções individuais e para compartilhar, com a possibilidade de acrescentar um grelhado ao prato, entre carne bovina, frango empanado, peixe ou marisco. A sugestão da chef é a salada italiana (entre R$ 45 e R$ 80), com mix de folhas, tomatinhos, cenoura, azeitonas pretas, manjericão, presunto Parma, mussarela de búfala, redução de balsâmico e molho italiano. No tempero, a receita leva azeite, limão, semente de mostarda e orégano.

Para acompanhar o prato, Fabi indica os drinques sem álcool da casa, como o moscow fresh (R$ 28), com limão, açúcar de gengibre, água com gás e espuma de gengibre, ou o sunset (R$ 28), que leva suco de laranja, limão e Monin de morango.