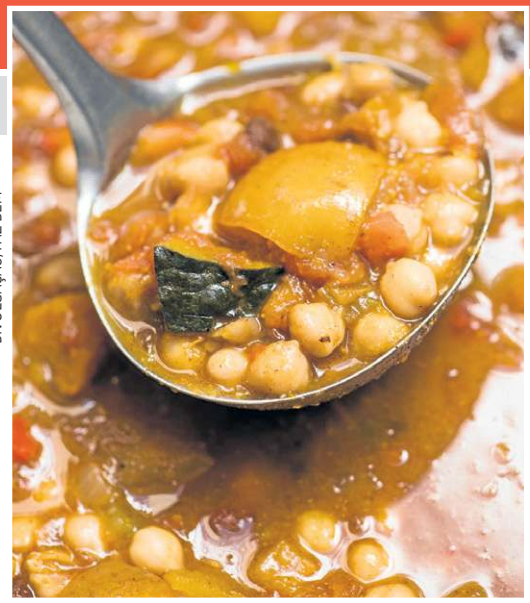
CARLOS VIEIRA CB/DA PRESS.



O arroz meloso é o prato vegano mais pedido do The Plant

A diversidade da cozinha vegetal

DIVULGAÇÃO/FAZ BEM



O tagine de grão-de-bico faz parte do menu árabe da Faz Bem

Há 12 anos, a Faz Bem tem como missão mostrar ao público da cidade que é possível comer bem, com sabor e qualidade, sem utilizar ingredientes de origem animal. A casa, na 407 Norte, trabalha com um bufê temático 100% vegetal, com uma inspiração diferente a cada dia, passando pelas culinárias oriental, mediterrânea, brasileira, africana, árabe e latina.

No cardápio, que muda diariamente, algumas opções que ganham destaque são o cassoulet de feijão branco com linguiça de soja, berinjela empanada, guacamole, tagine de grão-de-bico, pastel de shimeji, ratatouille de legumes e estrogonofe de brócolis com tofu. O quilo sai a R$ 79,90. "Buscamos mostrar toda a diversidade da cozinha vegetal", afirma a proprietária Carolina Bernardes.

"Trabalhamos com grãos, leguminosas, vegetais, hortaliças, cogumelos, castanhas, sementes e tantos outros ingredientes. Nossa proposta é mostrar, na prática, que a cozinha vegetal pode ser rica, criativa, saborosa, acessível e cheia de identidade", defende.

Para acompanhar, a sócia do restaurante indica as kombuchas Brizze (R$ 19) e os sucos Sucopira (R$ 12). "Acreditamos na força dos produtores locais e na importância de criar conexões com negócios que compartilham dos nossos valores, contribuindo para uma alimentação mais consciente e justa para todos", ressalta Carolina.

Além do restaurante, a Faz Bem trabalha com um empório de congelados, queijos vegetais, sobremesas e outras delícias para viagem.

Confeitaria saborosa e criativa

O que começou como um serviço de encomendas, em 2013, especialmente de mini cupcakes veganos, rapidamente se materializou em uma loja física, na 213 Norte. A Cannelle Veggie & Co tem como lema mostrar que a confeitaria vegana pode ser tão saborosa, criativa e encantadora quanto qualquer outra. Queríamos quebrar o preconceito de que produtos sem ingredientes de origem animal são, necessariamente, sem graça ou sem sabor", conta a proprietária Jamille Avelino.

Ao longo dos 13 anos em atividade, a casa ampliou o cardápio e passou a oferecer opções sem trigo, sem açúcar e sem soja, acolhendo públicos com diferentes restrições e necessidades alimentares. Hoje, o carro-chefe são os milk shakes, com destaque para o cocomaltine (R$ 34,90), receita original da confeitaria.

"O sorvete de baunilha que usamos no milk shake é feito na casa. O granulado, à base de leite de coco artesanal, cacau em pó e açúcar, também. Uma combinação incrível de sabores em uma bebida cremosa que todo mundo prova e se apaixona", garante Jamille. Outros destaque do cardápio são o bolo classic meio amargo (R$ 28,90), o cookie de baunilha com gotas de chocolate (R$ 19,90) e o cinnamon roll (R$ 16,90).

DIVULGAÇÃO/CANNELLE



Cinnamon roll, um dos destaques do menu do Cannelle

