

Saudáveis e moderninhos

Por Gabriela Temer
gtemer@oglobo.com.br

Uma revolução do bem varreu a Zona Sul. Restaurantes saudáveis, ou pelo menos com pratos da linha natureba, viraram febre e estão pipocando pelas ruas. O Líquido, inaugurado mês passado em Ipanema, é um deles. Para começar, a casa tem uma carta só de chás. Os alimentos, quando podem, são orgânicos. E a escolha dos ingredientes é sempre a mais saudável. As dosas, crepes que são ponto alto da casa, são feitas com farinha de arroz (que não contém glúten). Entre as opções, há frango ao curry com espinafre e chutney de goiaba (R\$ 16,50) e uma versão vegetariana com pimentões na conserva, legumes, purê de abóbora e broto de feijão no vinagrete de laranja (R\$ 15,50). Nos pratos principais, o destaque é o atum ao teriaki com gergelim, tomate confit e risoto (R\$ 26,50). O risoto é integral e leva macadâmia. E tem ainda o hambúrguer de soja, recheado com ricota e nozes, servido no pão orgânico de oito grãos com salada e chutney de tomate (R\$ 21,90). No Juice Co. a sugestão é peixe mahi mahi com ervas, panaché verde e azeite de cinco ervas (R\$ 37).



Leticia Pontual



Divulgação/Líquido

■ O MAHI mahi com ervas do restaurante Juice Co.

■ O ATUM ao molho teriaki com gergelim, tomate confit e risoto integral de macadâmia do Líquido

Divulgação/Universe Orgânico



■ A PIZZA do Universo Orgânico, feita com pão dos essênios com patê de nori, couve, tomate e brotos

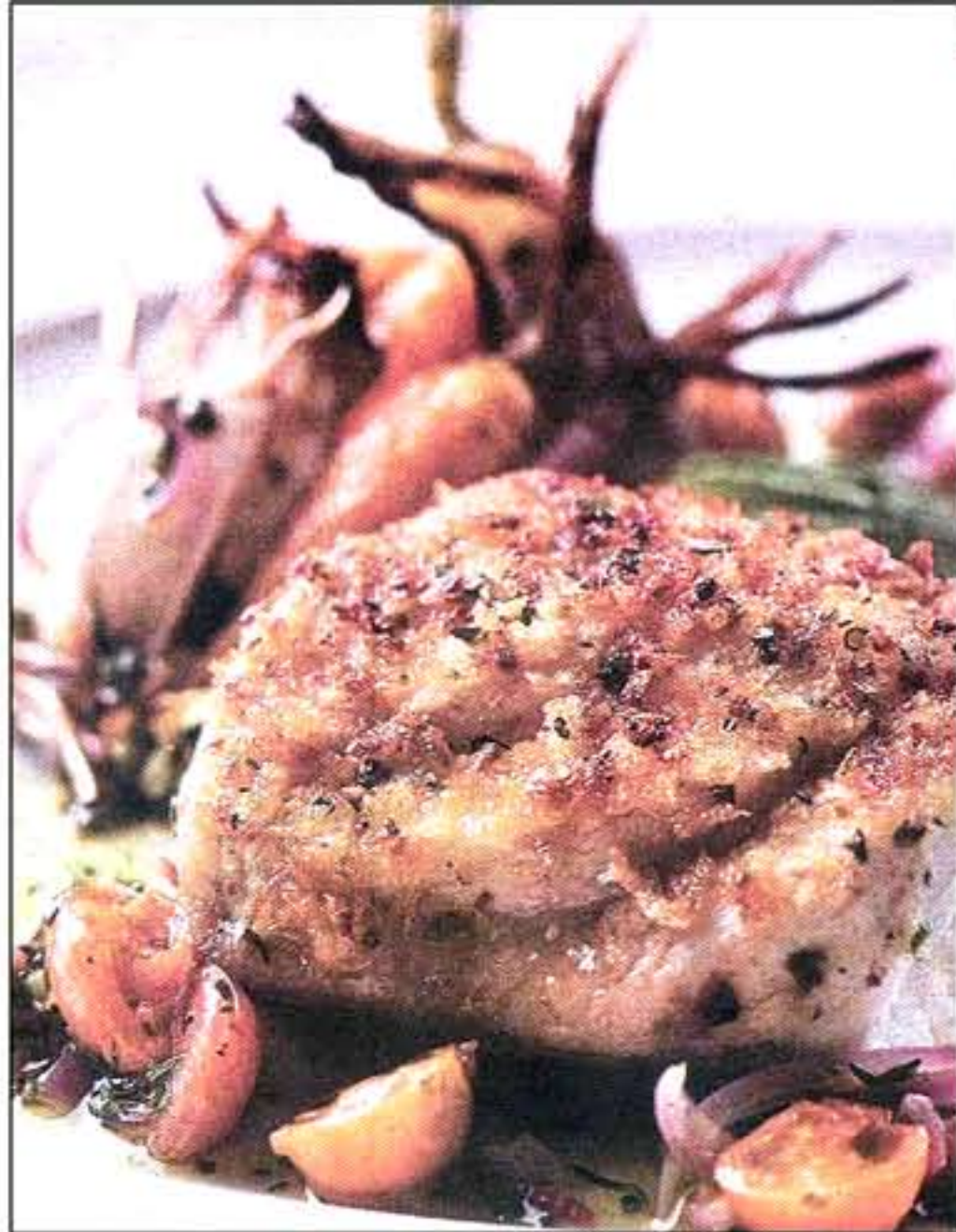
Pizza de pão com patê, couve, tomate e brotos

● O Market abriu este mês, também em Ipanema, com um cardápio que faz a linha saudável moderninha. O menu, que dá dicas nutricionais sobre cada alimento, inclui sucos combinados, entradas como o espeto de legumes e cogumelos em redução de balsâmico (R\$ 10); pratos como o salmão grelhado com dill, arroz negro e coco natural (R\$ 38) e sanduíches como o de salmão no pão preto com creme azedo e dill (R\$ 20).

O recém-reformado Juice Co. reabriu com novidades como a charlotte de tartare de atum, com creme de palmitos e emulsão de abacate (R\$ 26) e a brus-

chetta de pão integral, tartare de salmão e polpa de maracujá (R\$ 20).

Já o Universo Orgânico segue a linha da alimentação viva, que tem como base o consumo de alimentos frescos e naturais, cozidos até 37 graus para não perder fibras. De lá, saem pratos como o croquete de girassol germinado, servido com molho de tomate e salada mista com quinua ao molho de vinagre de maçã (por R\$ 22,90), a pizza de pão dos essênios com patê de nori, couve, tomate, brotos e azeitonas (por R\$ 22,90). E o Vizta, cujo cardápio é assinado por Felipe Bronze, serve receitas turbinadas de saladas e grelhados. O cherne em crosta de pão de alho, com molho de azeite extravirgem e legumes assados (R\$ 39) é um deles.



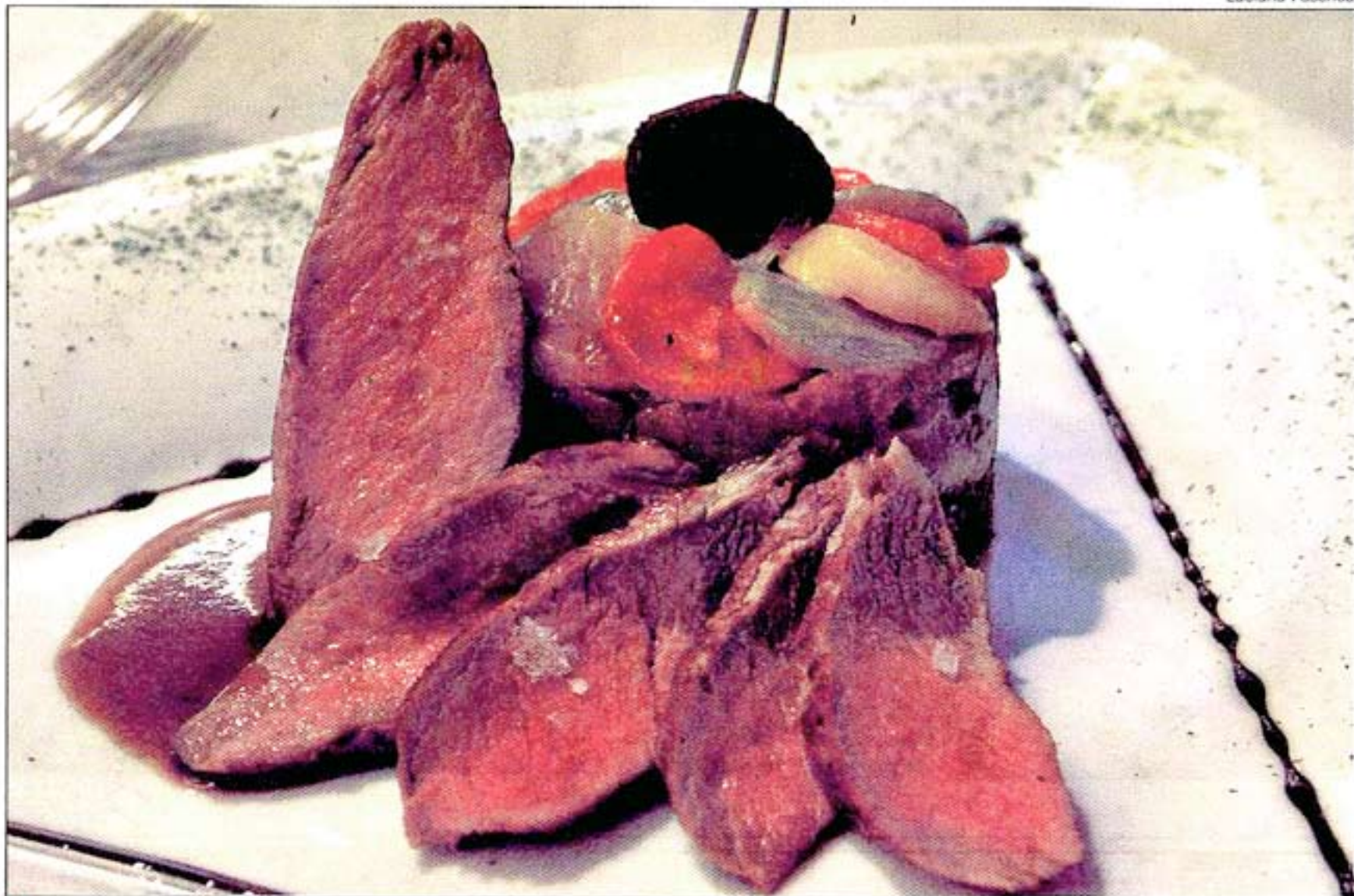
■ O CHERNE em crosta de pão de alho, com molho de azeite extravirgem e legumes assados, do Vizta

■ O SANDUÍCHE de salmão marinado no pão preto, com pepino, creme azedo e dill, do Market



Divulgação/Market

Luciana Paschoal



■ NO LE Pré Catelan, o cliente pode pedir ao chef para preparar versões light de pratos do cardápio. É o caso deste cordeiro sem gordura com ratatouille ao vapor e molho de alecrim

Onde comer

- **LÍQUIDO:** Rua Barão da Torre 398, Ipanema. Telefone: 2267 6519.
- **JUICE CO:** Rua General San Martin 889, Leblon. Telefone: 2294-0048.
- **MARKET:** Rua Visconde de Pirajá 499, Ipanema. Telefone: 3283-1438.
- **UNIVERSO ORGÂNICO:** Rua Conde de Bernadote 26, lojas 105 e 106, Leblon. Telefone.: 3874-0186.
- **VIZTA:** Hotel Marina Palace. Avenida Delfim Moreira 630, Leblon. Telefone: 2172-1000.
- **LE PRÉ CATELAN:** Hotel Sofitel. Avenida Atlântica 4.240, Copacabana. Telefone: 2525-1206.