

Rodrigo Azevedo/Divulgação



Alessandro e Frederico

Divulgação



Porto do Sabor

Fabio Rossi/Divulgação



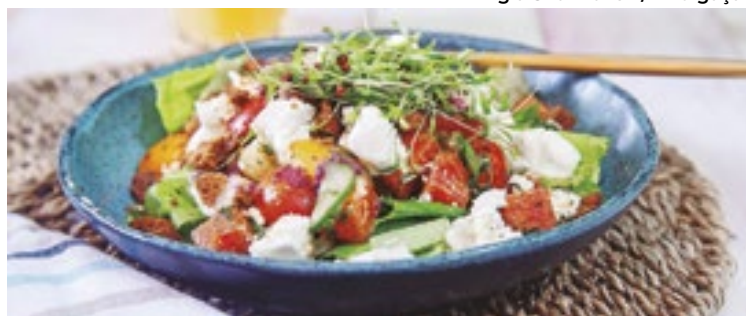
Páreo

Por Natasha Sobrinho
(@restaurants_to_love)
Especial para o Correio da Manhã

Quanto mais *leve e criativa* melhor!

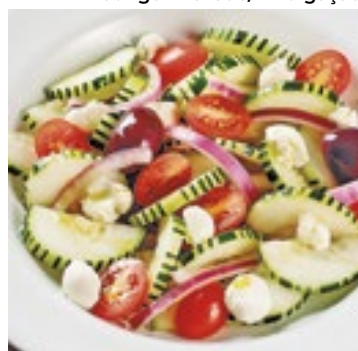
Veja um roteiro de saladas
refrescantes, perfeitas para os
dias mais quentes do ano

Ligia Skowronski/Divulgação



Gula Gula

Rodrigo Azevedo/Divulgação



Talho Capixaba

Divulgação



Café Cardin

Divulgação



Arab

Divulgação



Teva

Foi-se o tempo em que, quando se falava em salada, a gente só pensava naquela clássica combinação de alface com tomate. Sem sustança e sem muita originalidade. Com as altas temperaturas do verão carioca, só dá vontade de se alimentar com pratos leves e refrescantes. Pensando nisso, o Correio da Manhã fez um roteiro com oito saladas criativas, saborosas e saudáveis para você não passar aperto na hora de escolher sua refeição no calorão do Rio de Janeiro. Confira abaixo:

Alessandro e Frederico – No restaurante de culinária italiana o comensal pode encontrar no cardápio a Salada De Frutos Do Mar do Mercado (R\$ 79). Ela leva camarão, polvo, lula, manga, shiitake no azeite mediterrâneo. Rua Garcia D'ávila, 151 – Ipanema. Tel: (21) 2522-6025.

Arab – O restaurante da chef Vivian Arab está com uma variedade de novas saladas para o verão. Entre as opções estão: a Jardim do Éden (R\$ 45) com falafel, folha de uvas vegetariana, salada fattoutch, cenoura e queijo fetta ralados, molho de tahine, regado ao molho cítrico caseiro. A Salada Shawarma (R\$ 45) com lascas de carne bovina grelhada com especiarias, salada fattoutch, cenoura e queijo fetta ralados, molho cítrico caseiro e o pão pita torrado da casa. A Primavera Arab (R\$ 45 - foto) com abobrinha, berinjela, pimentão vermelho e amarelo, alho poró, nozes, passas, couve flor grelhada, salada fattoutch, cenoura e queijo fetta ralados,

regados ao molho cítrico caseiro. E a Salada de Salmão (R\$ 72) com salmão grelhado ao molho de uvas rubi, salada fattoutch, cenoura e queijo fetta ralados, regados ao molho cítrico caseiro. Av. Ataulfo de Paiva, 1060 - Leblon. Tel: (21) 2235-6698.

Café Cardin – A casa conta com oito opções de saladas em seu cardápio. Entre elas estão: a Salada Fre-

sh, com presunto cru, queijo brie, manga, milho, palmito, tomate-cereja e mix de folhas (R\$43); a Salada Quinoa, com quinoa, shiitake, amêndoas filetadas, tomate-cereja, abobrinha italiana, cebola e alho refogado no azeite e minibrotos (R\$ 40) e a Salada Boursin, com queijo de cabra, presunto cru, tomate-cereja, folhas e torradas (R\$ 47). Rua Constante Ramos, 44 – Copacabana. Tel: (21) 96703-5262.

Gula Gula – A casa está com novidades no cardápio, criadas especialmente para o verão. Seguindo o estilo de vida carioca e a atmosfera da estação, as novidades são leves, refrescantes e coloridas. Entre as sugestões está a Salada Grega (R\$ 59), que leva alface romana com melancia e melão, queijo de cabra, mix de tomatinhos, broto de beterraba, crocante de pão australiano e molho de azeitonas. Avenida Alexan-

dre Ferreira, 220, Loja A - Jardim Botânico. Tel: (21) 98861-0781

Páreo – É possível almoçar e jantar apreciando a Pedra da Gávea, O Cristo e o Morro Dois Irmãos, além da pista do Jockey Club. No vasto cardápio da casa, saladas refrescantes como a de Peito de Pato Curado (R\$ 59) com salada exótica de manga e castanha de caju. Rua Mário Ribeiro, 410 - Leblon - Sede Jockey Club Rio de Janeiro. Tel: (21) 2540-9017 / 99843-8813.

Porto do Sabor – Para celebrar a chegada do Verão, a marca de produtos saudáveis cria pratos especialmente para a estação. Entre as opções prontas de saladas estão: a Salada Tropical com mix de folhas, cenoura, pickles cebola, tomate, blanquet e manga (R\$ 18,90), a Salada Marroquina com mix de folhas, cuscuz, pepino, pickles cebola, tomate, cenoura, abacate e molho pesto (R\$ 21,90 - foto) e a Salada Italiana, com penne, rúcula, cenoura, tomate cereja, lascas de parmesão, milho (R\$ 19,90). Vogue Square - Av. das Américas, 8585 - LOJA 116 - Barra da Tijuca. Tel: (21) 96920-4953.

Talho Capixaba – Nas unidades da rede não faltam opções mais leves e refrescantes, como a Salada Grega (R\$ 51), feita com pepino, tomate, cebola roxa, queijo feta, e azeitona preta. Acompanhada de pão artesanal. Ipanema: Rua Barão da Torre, 354. Tel: (21) 3037-8638 / 99025-2033.

Teva – O restaurante 100% vegetal em Ipanema, comandado pelo chef Daniel Biron, está com novidades no menu que são a cara do verão. A começar pelas criativas saladas: a de abacaxi thai (R\$ 56), ela vem com abacaxi grelhado, bifum, repolho roxo, pepino, coentro, hortelã, vinagrete de capim-limão, cebolinha e amendoim Coopernatural e a Panzanella (R\$ 52), com tomates cereja e seco Vale do Formoso, rúcula, manjerição, croutons de pão italiano Sítio do Moinho e parmesão. Avenida Henrique Dumont 110B - Ipanema. Tel: (21) 3253-1355.