

Comer, Beber e Receber Bem

CASA e JARDIM

casa e comida

#AMOCASEIRICES

- CERVEJAS QUE REFRESCAM ATÉ A ALMA
- DECORAÇÃO ALTO-ASTRAL PARA COMEÇAR O ANO BEM
- SOBREMESAS LEVES



EDITORA GLOBO



CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,65%

Cardápio de verão

Pupunha com manjericão, sopa geladinha, saladas incrementadas e outras receitas perfeitas para o calor

AO PONTO

• CARDÁPIO DE VERÃO •

QUANTO MAIS
fresco,
MELHOR

COMIDA FRIA EM TEMPO QUENTE FAZ BEM
DEMAIS! PREPARE SANDUBAS, SALADAS E
GRÃOS SABOROSOS PARA AQUELES DIAS EM
QUE ATÉ A SOMBRA PEDE UM REFRESCO

Texto **Cíntia Bertolino** • Fotos **Elisa Correa** • Realização **Cláudia Pixu** • Produção **Camile Comandini**

Receitas
A PARTIR
DA PÁGINA
97



•••••
Servida no Manioca, a salada 10 grãos, com peito de frango e hortelã,
é cheia de fibra e saúde. Travessa e bowl Camicado



À esq., arroz negro, branco e polvo temperado com erva-doce: prato refrescante e nutritivo com receita de Nadia Pizzo, do Ráscal. Apoio de panela Acervo Brutto, bowl Camicado. À dir., as tiras de pupunha são regadas com azeite de manjerição e gazpacho. Além de leve, o prato é pouco calórico. Bowl D. Filipa

Quando as temperaturas sobem e até aquela brisa salvadora parece ter procurado abrigo em outro lugar, o alívio pode estar à mesa. Este é o momento para experimentar pratos mais leves, cheios de sabor e altamente refrescantes. Saem os cozidos untuosos, entram as carnes magras e frutos do mar. Massas cobertas de queijo são substituídas por alternativas menos calóricas. O verão é a oportunidade para consumir pratos mais light - não por medo de enfrentar a balança, mas por puro prazer. Não é o melhor dos mundos? Outra vantagem do cardápio da estação: várias preparações podem ser servidas frias. A turminha está na piscina e quer comer depois? A ideia é levar a comida para o parque e fazer um almoço ao ar livre? Não tem problema: as opções que você vai ver a seguir, sugeridas pelos chefs Nadia Pizzo, da rede de restaurantes **Ráscal**; Daniel Redondo, do **Manioca**; e Carolina Brandão, do **Clementina** e **La Chicas**, não precisam - e nem devem - chegar à mesa fumegantes. Um cardápio descomplicado, que pode ser consumido frio, sem pressa, para anfitrião e convidados curtirem o verão de cuca fresca. ©



Uma colherada de coalhada ou iogurte finalizam o borsch, sopa de beterraba originária do Leste Europeu, na receita de Carolina Brandão. Bowls e prato Divino Espaço, panelinha Acervo Brutto



●●●●●●●●●●
Agriçoce, a salada com harussame (bifum substitui bem) de Carol Brandão
leva pepino marinado, cenoura e camarão. Guardanapo D. Filipa



●●●●●●●●●●
Para um lanchinho caprichado, monte sanduíches de pão preto com uma boa carne curada, como pernil ou presunto,
e tomates assados. Ideia de Carol Brandão. Travessa Rica Festa, garrafa Weck Jars, à venda na Doural