



**Água na Boca**  
Leves e saudáveis, pratos vegetarianos são boa pedida no verão

## ÁGUA NA BOCA

# Leves, saudáveis e encantadores

**ADALBERTO NETO**  
adalberto.neto@oglobo.com.br

Com o corpo em dia para desfrutar da estação. Para ajudar nesse projeto, *O GLOBO-Zona Sul* reúne algumas opções de pratos vegetarianos.

E para quem pensa que o sabor passa ao largo deste estilo culinário, a experiência, cheia de cores e aromas, poderá se revelar uma

agradável surpresa.

Mas atenção. Uma dieta sem carne não é garantia de perda de peso: — É preciso tomar cuidado com a quantidade. Não adianta exagerar nos legumes e nas frutas, que não vai haver emagrecimento. — explica a nutricionista Camila Monteiro, do Take Care. ●

**Salada.** No Rolé, ela custa R\$ 13,80 e vem com cenoura, palmito, abobrinha, aspargos e semente de linhaça



**Na brasa.** O palmito pupunha assado, do Pobre Juan, é servido com azeite aromatizado e alcaparrões (R\$ 44,90)



**Com pétalas.** A salda de sagu Waldorf, do Armazém Devassa, é vendida a R\$ 38,90 nos fins de semana



**Market Ipanema.** A casa oferece salada de feijão fradinho, com palmito e pesto de abacate (R\$ 21)



**Montagu's Bar.** Aqui a pedida é o Hambúrguer de legumes frescos (R\$ 15,90)



**Cake & Co.** O Quiche de com salada sai por R\$ 22



**Têrêze.** Nhoque de berinjela com basilico: R\$ 65



### ONDE COMER

**ARMAZÉM DEVASSA**  
Hotel Mar Ipanema — Rua Visconde de Pirajá 539, Ipanema. Telefones: 2512-2051 e 2540-8380.

**CAKE & CO**  
Rua Conde de Irajá 132, Botafogo. Telefone: 2286-4769 e 2539-0792.

**IL RUA DEL CONTE**  
Rua Conde de Irajá 201, Botafogo. Telefone: 3502-2991.

**INTIHUASI**  
Rua Barão do Flamengo 35-D, Flamengo. Telefone: 2225-7653.

**MARKET IPANEMA**  
Rua Visconde de Pirajá 452, box 1, Ipanema. Telefone: 3283-1438.

**MANTAGU'S BAR**  
Rua Siqueira Campos 29, Copacabana. Telefone: 3547-4171.

**POBRE JUAN**  
Fashion Mall — Estrada da

Gávea 899, 3º andar, São Conrado. Telefone: 3324-5381.

**ROLÉ**  
Rua do Catete 311, 1º piso, Largo do Machado. Telefone: 2556-8658.

**STUZZI BAR**  
Rua Dias Ferreira 48, Leblon. Telefone: 22774-4017.

**TÊRÊZE**  
Rua Felício dos Santos s/nº, Santa Teresa. Telefone: 3380-0220.

**Intihuasi.** Tabule de quinoa é servido por R\$ 35



**Stuzzi Bar.** A Cebola assada com queijo sai a R\$ 27



**Il Borgo del Conte.** Flan de abobrinha com geleia de pera (R\$ 32)



**Prato único.** Corte especial de filé com molho secreto e fritas



## Sabor francês

**GABRIELA LEAL**  
gabriela.leal@oglobo.com.br

Conhecido por oferecer um cobiceado prato único, o L'Entrecôte de Paris acaba de abrir as portas em Ipanema. No restaurante, o famoso corte de contra-filé com molho secreto e batatas fritas à vontade (R\$ 58,90) pode ser servido em seis pontos diferentes, do semicru ao bem passado. O truque de seu preparo são os 21 ingredientes utilizados no tempero e o processo de cozimento, que dura 36 horas.

Para os pequenos de 6 a 8 anos, a filial de Ipanema contará com a opção "kids", que apresenta o carro-chefe em uma versão menor. Outra novidade é a tábua de frios com pâté du jour (R\$ 32), servida como entrada alternativa à já tradicional tábua de

queijos (R\$ 42).

Para quem não come carne, a casa sugere uma salada (R\$ 36) feita com vegetais da estação. A carta de vinhos é um atrativo a mais: além dos rótulos franceses, há opções de tintos, brancos, rosés e espumantes da Itália, Argentina, Chile, Espanha e Portugal.

Os drinques também fazem sucesso, como o clássico bloody mary (R\$ 21) e o exclusivo La passion (R\$ 25), com vodca, maracujá, hortelã, morango limão siciliano. Para finalizar, o mil folhas de doce de leite (R\$ 17,80) e o crème brûlée (R\$ 16,60) são ótimas pedidas. ●

**+ INFO**  
Rua Prudente de Moraes 1387, Ipanema. Tel.: 3204-4043. De segunda a sexta, das 12h às 15h e das 18h à meia-noite. Sábado, de meio-dia à meia-noite e domingo, do meio-dia às 18h.

### OUTROS CARDÁPIOS

**OPÇÕES HERMANAS**  
O restaurante Las Empanadas, El Bodegón, recém-inaugurado, oferece pratos da culinária argentina. O cardápio, assinado pelo chef Luís Selva, conta com opções para a hora do almoço, como salada de salpicão de frango, que é servida a R\$16,50. Telefone: 3344-2025.

**PARA UM FELIZ NATAL**  
A Casa Carandá começou a receber encomendas para a ceia de Natal e Ano Novo. Pela primeira vez, o local produzirá rabanadas feitas. Valor: R\$ 28 (oito unidades). Telefone: 3114-0179.

**CARDÁPIO DANADO**  
O Sem Vergonha Botequim está com novos itens no cardápio, e o Sem Vergonha de Ser Filé é um dos destaques. O sanduíche vem com tiras de filé mignon no pão italiano, ao molho madeira, com pitadas de orégano. Telefone: 2232-2500.

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
O Giuseppe Grill Leblon está com uma programação especial para este fim de ano. No dia 24 de dezembro, abre apenas para o almoço e, no dia seguinte, a casa estará fechada. Na véspera de Ano Novo Dia, o restaurante também funcionará apenas para o almoço, mas no dia 1º de ja-

neiro, abrirá normalmente para almoço e jantar. Telefone: 2249-3055.

**BRUNCH AOS PÉS DO CRISTO**  
O hotel Les Jardins de Rio, no Cosme Velho, vai promover um brunch neste domingo, das 10h às 16h. No cardápio, pães variados, sucos, geleias, queijo branco com gorgonzola, bolo de azeitona, ratalouille francesa, quiche Lorraine, quiche de cebola e pão de atum, patê de champânhe, sopas, bolo de chocolate, creme de caramelo, mousse de chocolate e sorvete com calda de caramelo. Para acompanhar, vinho branco ou tinto e outras bebidas não alcoólicas. Valor: R\$ 70. Telefone: 3217-1334.

**ARMAZÉM DEVASSA**  
Este mês, o Botero passou a oferecer um desafio gustativo. Semanalmente, uma receita será criada para harmonizar com a cerveja gourmet Crazy Rocker fox Lady. O chef Cézar Cavaliere promete boas surpresas. Telefone: 3235-6314.

**NOVA VEZPA**  
A Vezpa Pizzas, que vende fatias para ser degustadas com as mãos, inaugura uma loja na Gávea, na Rua Marquês de São Vicente. A unidade, projetada pelo arquiteto Felipe Lobão, conta com um rústico balcão em madeira. Telefone: 3563-0800.

**CAIPIRINHA DE CEREJA**  
A Academia da Cachaça, que já está no embalo das festas de fim de ano, tem como sugestão no cardápio a caipirinha de cereja. Valor: R\$ 17,50 (com cachaça) e R\$ 20,50 (vodca). Telefone: 2529-2680.

**CESTA DE NATAL**  
A Lidador preparou 11 diferentes cestas de Natal para as comemorações de fim de ano, todas com tiragem limitada. As opções variam de 12 a 90 itens e os preços, de R\$ 260 a R\$ 16.890. Elas estão à venda nas lojas do RioSul e de Ipanema. Telefones: 2275-8131 (RioSul) e 2227-0593 (Ipanema).

**NOVIDADES NO ZUKA**  
A Lidador preparou 11 diferentes cestas de Natal para as comemorações de fim de ano, todas com tiragem limitada. As opções variam de 12 a 90 itens e os preços, de R\$ 260 a R\$ 16.890. Elas estão à venda nas lojas do RioSul e de Ipanema. Telefones: 2275-8131 (RioSul) e 2227-0593 (Ipanema).

**ASTOR COM NOVO MENU**  
O Astor, em Ipanema, acaba de ganhar novo cardápio. Destaque para o capítulo batizado de Oyster, repleto de sugestões do mar, como o clássico fish and chips (R\$ 39). Os sanduíches também ganharam reforço: um dos hits é o de carne desfiada em baguete integral (R\$ 32).