

GASTRONOMIA



Léa Araújo
contato@degustatividade.com.br
degustatividade

Marília Fit

Estabelecimentos na linha fit com proposta saudável andam ganhando o mercado gastronômico por aí. As pessoas a cada dia se preocupam mais com o bem-estar e a boa forma. Procuro sempre fazer boas escolhas e no Marília Fit todo o cardápio é uma boa escolha. No preparo dos alimentos utiliza-se manteiga ghee, sal rosa e xilitol e a farinha de trigo é abolida. Quem dita as regras saudáveis é a engenheira de alimentos Juliana Bahia de Castro, uma das sócias da empresa gerida por membros da família.

O Marília Fit foi inaugurado no mês passado, bem ao lado da Pastelaria Marília de Dirceu, que há 25 anos produz salgadinhos e os famosos pastéis da praça Marília de Dirceu, ainda em funcionamento. Na busca do equilíbrio alimentar, Juliana desenvolveu uma série de snacks nutritivos, com baixo carboidrato, especiais para os amantes da saúde. Eles já fazem parte do cardápio da Marília de Dirceu há dois anos, mas estavam disponíveis apenas para levar. São assados em fornos rotativos e logo depois rapidamente congelados em um equipamento eficiente no processo de redução de temperatura a fim de preservar suas características originais e nutricionais. Com a inauguração do novo espaço, é possível saborear os produtos na loja e marcar um almoço, um lanche ou até um jantar mais cedo.

O cardápio começa com porções de minissalgadinhos de seis unidades de R\$ 12 a R\$ 15.

Tem bolinho de frango com batata doce, de tilápia com abóbora, quibe assado de patinho com quinoa e até coxinha de baroa com frango, todos assados, claro. Encantei-me pela minicoxinha vegana de massa feita com lentilha e abóbora, recheada com palmito (R\$ 13 a porção com seis). Muito bem temperada e ainda conta com um molho de hortelã para acrescentar sabor. E sabe aquela vontade de comer pizza? Tem solução: no Marília Fit a massa é feita com couve-flor. A porção de minipizza napolitana sai por R\$ 12.

Entre as opções de sanduíches, achei genial a ideia do tomato burger, em que o pão é substituído por duas bandas de tomate preparadas para receber o hambúrguer de frango (R\$ 17) ou de patinho (R\$ 19). Os chips de batata doce que acompanham são fritos em óleo de algodão. Não poderiam faltar as saladas para montar, com opção de salmão ou atum frescos a R\$ 33 e frango desfiado ou queijo canastra a R\$ 26.

Se o objetivo é uma refeição para almoço ou jantar, indico o delicioso espaguete de palmito pupunha com ervas que acompanhou perfeitamente o atum em crosta de gergelim e molho oriental (R\$ 49,90). Esse molho serviu também para temperar a saladinha com alface, tomate e quinoa do mesmo prato. O steak de filé ao molho oriental com purê de baroa e wasabi e brócolis sauté tem o preço de R\$ 39,90. Pratos ainda mais em conta são a tilápia e o frango grelhado a R\$ 26 ou o



gnocchi de baroa com patinho a R\$ 22. E dá para finalizar com sobremesa. O brigadeiro também é fit, feito com leite de amêndoas, cacau e xilitol no lugar do açúcar (R\$ 8,50), ou até mesmo um bolo de coco fit (R\$ 9,50).

Campeão de vendas é o suco de tangerina com gengibre (R\$ 9) e eu tive sorte de esco-

lhê-lo. Adorei. Chá de hibisco com limão e gengibre (R\$ 4,50) também vai bem. Quem não abre mão de um vinho, há cinco opções e eles são orgânicos. Dentre elas, três variedades do Las Moras a R\$ 77, seja o branco Sauvignon Blanc, o rosé Shiraz ou o tinto Malbec. Um brinde à saúde.

Detalhes

Especialidade: comida saudável
Endereço: Rua Marília de Dirceu, 70 – Lourdes
Telefone: (31)2532-9458
Delivery de salgadinhos: 99508-8225
Redes sociais:
www.mariliafit.com.br
pt-br.facebook.com/mariliafitoficial
Instagram @marilia_fit

Horários: de segunda a sábado, das 9h às 20h;
domingo, das 10h às 19h
Capacidade: 53 lugares
Inaugurado em junho de 2018



MENU CERVEJEIRO DE DOMINGO

Uma das especialidades do chef Zito Cavalcanti é cozinhar com a cerveja e seus insumos. Há seis anos ele desenvolve técnicas e realiza workshops para quem gosta da bendita tanto no copo quanto no prato. Não é um processo fácil equilibrar os amargores e encontrar os pontos ideais no fogo. Neste domingo, dia 29, das 9h às 13h, será realizado um curso sobre o assunto na Casa Ataré pelo investimento de R\$ 145. O menu inclui pão de malte, quibe de bagaço de malte, risoto de costelinha com cerveja, erva doce, queijo do serro e baru, brigadeiro de cerveja com nibs de cacau da VAR chocolates e geleia de frutas vermelhas com lúpulo, com todas as técnicas básicas de preparo ensinadas em apostila. Rua Eurita, 285 – Santa Tereza. Inscrições no Instagram @ziticavalcante.

LUIZ PORTO BY LÉO PAIXÃO

Leonardo Paixão acaba de assinar um vinho em parceria com a Luiz Porto e sua participação foi na escolha do blend. Predomina a uva Cabernet Franc com 70%, que entra no corte com os 25% de Cabernet Sauvignon em madeira por 12 meses e finaliza com 5% de Syrah. Para harmoni-

zar, o chef sugere, por incrível que pareça, seu prato com surubim, mas, nesse caso, o peixe é defumado e envolvido por um esplêndido creme de canastra e gruyère e aquele ovo mole de babar (R\$ 33). Também, pudera, o blend ficou extremamente gastronômico e com equilíbrio entre acidez e taninos, elegante como os pratos do chef mais premiado de BH. Será vendido somente no Glouton e no Nicolau Bar da Esquina a R\$ 89. Glouton: R. Bárbara Heliodora, 59 – Lourdes.

16º FEIJOADA DE ANIVERSÁRIO DO PALADINO

A partir das 13h do dia 4 de agosto, a tradicional Feijoada do Paladino chega para comemorar 16 anos de história. O ingresso a R\$ 210 para adultos e R\$ 60 para crianças de 5 a 13 anos inclui mesa de antepastos e diversos tira gostos, costela fogo de chão, carnes na parrilla, feijoada completa, doces, cervejas Wälls e Stella Artois, espumante, refrigerante e água. Animação garantida com os shows ao vivo da banda Made in 80 e muito samba com Giselle Couto. Vendas no restaurantepaladino.com.br/feijoada-de-aniversario-16-anos. Av. Gildo Macedo Lacerda, 300 – Pampulha.

**PRO
MO
ÇÃO 50%
DE DESCONTO
NO SEGUNDO PRATO**

**parrilla
portenha**
o autêntico sabor da carne
BH Shopping - Loja NL 47 - 31 3286.1656

Promção válida de segunda a domingo a partir das 17h para duas pessoas. O prato promocional será de valor igual ou menor que o pedido, com 50% de desconto. Exceto Carrê de Costelinha, Prime Rib e Bacalhau. Prato Individual. Foto meramente ilustrativa.