GASTRONOMIA

Léa Araújo
contato@degustatividade.com.br
degustatividade

Deli Fresh Food

Para quem exagerou nas festas de fim de ano e no carnaval, agora é hora de entrar na dieta! A Deli Fresh Food é uma delicatessen e bistrô que oferece uma alimentação rápida, leve e saudável. A cozinha da Deli não trabalha com frituras. Os ingredientes são frescos e saudáveis, como verduras, legumes, frutas e grãos, sempre respeitando a sazonalidade de cada produto e o conceito de sustentabilidade. São saladas, sanduíches, frutas, saladas de frutas, sucos naturais, gelatinas, compotas, molhos, granolas, doces e grãos. Os pães são artesanais e os bolos não contêm glúten. O cardápio foi orientado por nutricionista e tem alterações de acordo com as mudanças de estação.

Conheci a Deli na Feirinha Aproxima e, quando provei a moqueca vegana com banana da terra e palmito pupunha, fiquei curiosa para conhecer a loja. Estive lá no almoço executivo e experimentei ceviche de salmão com salada de pepino japonês, maçã e cenoura e leite de coco. Minha mãe, que está tendendo para uma alimentação vegetariana, pediu o nhoque da banana da terra com creme de alho poro (R$26).

As saladas e sanduíches frios são embalados em porções individuais e podem ser consumidos no local ou levados para a casa/trabalho. Dentre as saladas, tem a do dia (R$ 8), o espaguete de arroz com Juliene de legumes e cogumelos (R$ 11), o tabule (R$ 9), grão de bico com vinagrete de laranja (R$ 9) e feijão fradinho com frango, laranja e rabanete (R$ 11), por exemplo. Quanto aos sanduíches, um dos mais pedidos é o de pasta de grão de bico com abobrinha e nozes (R$ 14). A casa também oferece o "Suco do Dia" (R$ 4) e o "Chá do Dia" (R$ 3), produzidos lá, com frutas e ervas frescas. Nos dias úteis, são duas opções de pratos executivos para o almoço, uma com carne e a outra vegetariana. A casa também oferece lanches quentes, preparados na hora, na chapa ou no fogão, sem utilização do micro-ondas, como tapioca (R$ 12), omelete (R$ 14) e sanduíche com pão integral (R$9). Quanto aos doces, os mais procurados são a ambrosia (R$ 7) e o mingau de milho verde (R$ 7).

A Deli também é escola de culinária, mercadinho e feirinha. No mercadinho, geladeiras e estantes colocam à disposição do cliente compotas, doces, gelatinas, grãos, castanhas, granola doce ou salgada, sucos, chás, frutas, bolos, pães, torradinhas, sanduíches e refeições para viagem. Na feirinha, bem na vitrine da loja, são disponibilizados para compra frutas, verduras, legumes e folhas.

Apaixonada pela culinária desde criança, Juliana Muradas, proprietária e idealizadora da Deli Fresh Food, aprendeu cedo com a avó, espanhola da Galícia, antigas tradições, sabores e receitas memoráveis. Com a mãe, também uma cozinheira de mão cheia, aprendeu os mais variados pratos. Em 2001, Juliana começou a investir em seu aprendizado profissional de gastronomia e iniciou suas aulas com Agnes Farkasvölgyi, no Bouquet Garni, onde frequenta ainda hoje. Nos anos seguintes, chegou a cursar o IGA e também teve aulas com Ivo Faria, do Vecchio Sogno. A partir de 2009, começou a trabalhar profissionalmente com culinária, com sua empresa de catering e decoração. Em 2011, começou a dar aulas.

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Menu oferece pratos leves, com ingredientes frescos

Na web
facebook.com/delifreshfood
Instagram: @delifreshfood

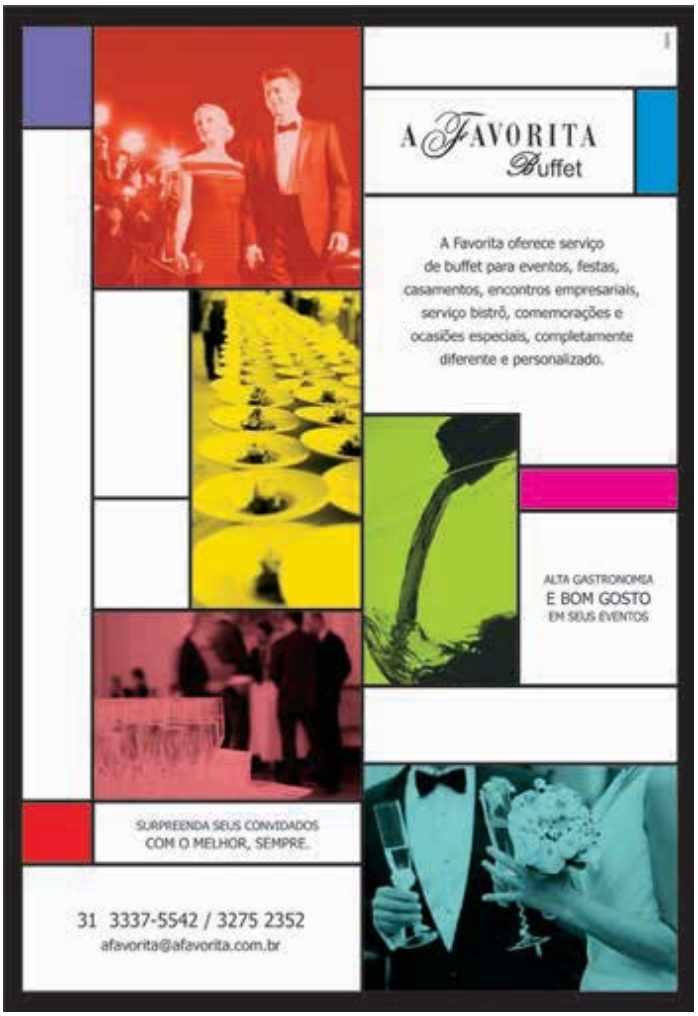
Detalhes

Horários: segunda a sexta, das 9h30 às 19h30; sábado, das 9h30 às 14h.
Inaugurado em: fevereiro de 2014

Onde
Deli Fresh Food
Chef: Juliana Muradas
Especialidade: alimentação saudável
Endereço: Rua Pernambuco, 989, loja 1, Savassi
Telefone: (31) 3267-4945

Cardápio se adapta às estações do ano, respeitando a sazonalidade dos ingredientes

A Deli oferece refeições completas, além de lanches práticos e saudáveis

OCA ALIMENTOS

Os produtos da Oca Alimentos são um sucesso para quem quer manter a boa forma e não tem tempo de cozinhar! Refeição equilibrada, prática e saborosa. Fornecem refeições individuais saudáveis com receitas elaboradas com ingredientes selecionados, sem adição de conservantes ou realçadores de sabor, com foco na saúde. Indico: espaguete de palmito pupunha ao molho branco com frango, castanha do Pará e chia (R$23); risoto de couve-flor com surubim (R$23); creme de moranga, frango e castanhas (R$14;) escondidinho de mandioca com mix de quinoas (R$22). Ponto de vendas no Supermercado Super Nosso e no site www.ocaalimentos.com.br.