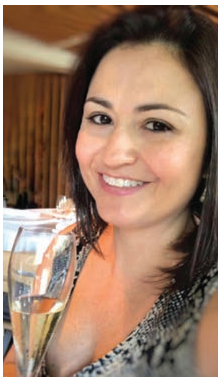

GASTRONOMIA

—

*Léa Araújo*

# Cozinhe saudável com Paula Cardoso

**CONSULTORIA oferece receitas adaptadas de acordo com as necessidades dos clientes para que possam comer melhor sem abrir mão do sabor**

Mais uma vez estamos em lockdown, sem poder frequentar restaurantes, e cada vez mais preocupados com a saúde. E, como tudo tem um lado bom nessa vida, muita gente que não sabia cozinhar aprendeu, seja por necessidade ou diversão. O melhor é que temos profissionais no mercado dispostos a nos ensinar a ter uma alimentação balanceada e viver com mais saúde, sem abrir mão do sabor de prato bem feito.

Paula Cardoso é especialista em cozinha saudável, formada em gastronomia há 15 anos. Assim que se formou foi morar em Barcelona e trabalhou em um restaurante vietnamita por dois anos. Na Espanha, estagiou em restaurantes aclamados pelo Guia Michelin: Sauc e El Celler de Can Roca, o três estrelas Michelin considerado uns dos melhores restaurantes do mundo.

Entre idas e vindas para o Brasil, trabalhou no grupo Albanos por sete anos, inclusive no restaurante Haus München. De volta a Barcelona, foi cozinheira exclusiva do jogador de futebol Daniel Alves por quatro anos e meio, responsável pela alimentação balanceada de todas as refeições do atleta. Durante esse período, aprimorou seus estudos sobre cozinha saudável, principalmente no trabalho em comida para atleta, com foco em ingredientes locais. Aprendeu técnicas de cozinha na Itália e na França ao acompanhar o jogador em suas jornadas em cada país.

"Minha meta é ensinar as pessoas como ter uma alimentação mais saudável no seu dia a dia e, assim, melhorar sua qualidade de vida e rendimento no trabalho. Acredito que a alimentação é a base de tudo.

Trabalho com muitas pessoas que possuem uma série de restrições alimentares e a ideia é levar criatividade e sabor para os pratos", comenta Paula Cardoso, confiante e animada para sua jornada no Brasil.

A consultoria geralmente dura quatro horas de ensinamento e preparo dos alimentos, com apostila contendo a receita dos pratos adequados à necessidade do cliente.

Quem tem intolerância à lactose vai se surpreender com o strogonoff de carne e cogumelos frescos. O molho é feito com leite de castanhas em substituição ao creme de leite, inclusive, muito mais saboroso e saudável.

O bobó de frango com mandioquinha tem uma consistência espetacular e atende também aos alérgicos à proteína do leite. Apaixonei pela tilápia ao creme de amendoim e leite de coco, acompanhada de um couscous de couve flor e palmito, levíssimo e perfumado pelo coentro.

Três pratos com proteínas diferentes e cardápio variado ao longo da semana que podem ser combinados com guarnições distintas, como espaguete de vegetais, lentilha com castanhas e queijo feta ou arroz sete grãos.

Aos que não comem carne, Paula tem ótimas sugestões, como nhoque de ricota e espinafre ao molho de tomate e abobrinha recheada com soja e curry vegano de grão de bico e legumes. Seja qual for a restrição alimentar ou objetivo de cada um, as receitas são adaptadas e personalizadas de acordo com as necessidades em questão.

Mesmo você sendo daqueles que comem de tudo, como eu, é sempre bom revisar os costumes e dar preferência aos preparos mais saudáveis, reduzir o consumo de proteína animal e descobrir o quanto os vegetais podem nos surpreender a partir de cozimentos e combinações perfeitas.

Nada como um profissional experiente para, em poucas horas, nos ensinar os segredos.

FOTOS / Arquivo Pessoal / Léa Araújo

**Agendamento e orçamentos no @cozinhesaudavel ou pelo (31) 97150-6432**

**Mais experiências gastronômicas no degustatividade.com.br**