

Bom (e delicioso) dia

Descubra como fazer do café da manhã uma experiência gastronômica inesquecível

Fotos: Divulgação

ALINE NOVAES

Muitas pessoas costumam pular o desjejum. Os motivos são diversos: falta de apetite, pressa de sair de casa, economizar calorias. No entanto, mal sabem que o café da manhã é fundamental para começar bem o dia e até para ajudar a eliminar os quilos a mais. Pois é, o hábito de tomar café da manhã acelera o metabolismo e, assim, ajuda a perder peso. Pensando nisso, a coluna Gourmet desta semana selecionou diversas opções. Algumas, para ajudar a manter a forma. Outras, para quem quer começar o dia se lambuzando. Confira!



No Marrom Café, a dica é o Café Caipira (com paçoca, leite cremoso, doce de leite e café expresso), que pode ser acompanhado pelo Pão dos Deuses, feito com massa caseira e leve.



O Zacks, restaurante temático, prepara um café da manhã que inclui iguarias típicas da refeição no país do Tio Sam. Entre as pedidas do cardápio, estão waffles, que podem ter geleia (R\$ 6,90), nutella (R\$ 9,90), mel (R\$ 7,90) ou chocolate (R\$ 8,90).

SERVIÇO: Crema: 2608-1325. Marrom Café: 2610-6056. Bistrô MAC: 2629-1416. Lakshmi Orquidário & Café: 2608-3066. Lecadô: 2729-1844. Carmelo Café: 2210-5040. Los Paedros: 3478-3000. Alessandro & Frederico: 2521-0828. Zacks: 2552-3644.



Quem tem preguiça de acordar cedo, mas não abre mão de pães gourmet de diferentes tipos e sabores, pode levar os pães pré-assados Los Paderos. Baguette de linhaça, ciabattas, e minicalabresas podem ser encontrados na loja [Deep Freeze](#).