

ÁGUA NA BOCA

Quentinhas e muito nutritivas

O inverno chegou. É bem verdade que a temperatura não costuma despencar por aqui, mas, ainda assim, é sempre bom ter opções quentinhas no cardápio durante a estação mais fria do ano. Sopas, além de saborosas, podem ser também pratos saudáveis.

Algumas receitas, aliás, são criadas com esse propósito, como as nove sopas da Bibi Sucos, com ingredientes selecionados e funcionais, criadas pelo chef Eduardo Zampier e pela nutricionista Ana Rosa Portugal. Na Padaria Santa Marta, a sopa de legumes com semente de linhaça é um dos destaques do bufê de sopas disponível todos os dias, a partir das 16h. No DaSilva, a pedida é o tradicional caldo verde, com todos os benefícios da couve. Já o reduzido teor de gordura da abóbora é um dos fatores que tornam a sopa creme de abóbora da Deep Freeze um exemplo saudável também. Há ainda a sopa de aspargo, rico em vitaminas A, B e C, e fonte de ácido fólico, do Planeta do Chopp. ●

Continua na página seguinte



Divulgação/Neto Silva

Padaria Santa Marta. Sopa de legumes com linhaça está no bufê diário. R\$ 9,99 (a unidade)

Divulgação/Fábio Richetti



Deep Freeze.
Prática, a sopa de abóbora possui pouca gordura.
R\$ 13,30

ONDE COMER

BIBI SUCOS

Shopping Tijuca. Avenida Maracanã 987, Tijuca. Telefone: 2574-9444. De segunda a sábado, das 10h às 23h30m; domingos e feriados, das 12h às 23h30m.

DASILVA

Shopping Tijuca. Avenida Maracanã 987. Telefone: 2567-8315. Diariamente, das 12h à meia-noite.

DEEP FREEZE

Rua Uruguai 245 A, Tijuca.

Telefone: 3478-3000. De segunda a sexta, das 10h às 21h; sábado, das 10h às 18h; e domingos, das 10h às 14h.

PADARIA SANTA MARTA

Rua Carlos Vasconcelos 156, Tijuca. Telefone: 3234-2327. Funciona diariamente, das 6h às 22h.

PLANETA DO CHOPP

Avenida Vinte e Oito de Setembro 20, Vila Isabel. Telefone: 2264-8146. Funciona diariamente, das 11h às 2h.