

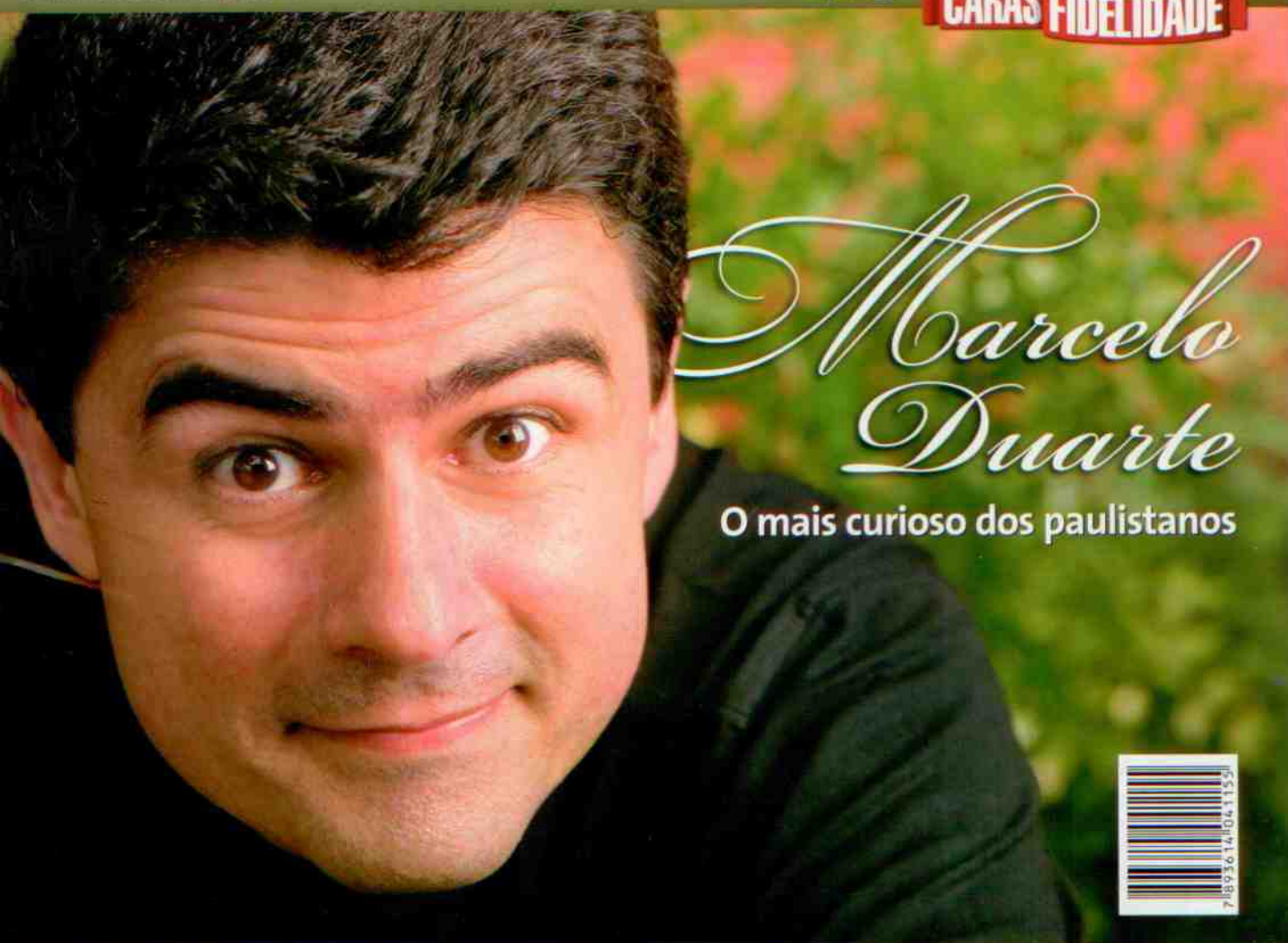
R S V P

*COM A COMPRA DE CARAS, ESTE
EXEMPLAR CUSTA APENAS R\$ 9,90

O PRAZER DE VIVER EM SP

R\$ 12,90*

CARAS FIDELIDADE



*Marcelo
Duarte*

O mais curioso dos paulistanos



FEVEREIRO/MARÇO | 2007

ANO 3 | Nº 29



GUIA DO LITORAL



O CARNAVAL VEM AÍ



VERÃO MAIS FASHION



A ROTA DO MILK SHAKE



Troca vantajosa

Troque os canapés tradicionais por quitutes montados sobre fundos de alcachofra. É só cortar a parte de baixo da flor cozida com forminhas redondas. Estes canapés são muito mais nutritivos e magrinhos. E ainda dá para incrementá-los com um vinagrete saboroso à base de tomate, cebola e cebolinha picadinhos e temperados com sal e suco de limão.

- Canapé tradicional – 38 kcal
- Canapé de fundo de alcachofra – 23 kcal



Gôndola paulistana

Plantado em um oásis urbano de 450 m², o bar e restaurante Bellini foi inspirado no memorável coquetel criado nos anos 50 no Harry's Bar de Veneza. Elaborado com prosecco e suco de pêssego, o drinque tem uma coloração única, que remete a um pôr-do-sol retratado em tela pelo pintor renascentista Giovanni Bellini. A história dessa lenda é traduzida pela casa em uma concepção arquitetônica que valoriza a vegetação e a luz natural. No cardápio, destaque para o *grill* contemporâneo com opções de carnes, peixes e aves. Uma boa pedida é o linguado ao molho de alcaparra e ervas, que leva manjerição, tomilho, alecrim e salsinha, acompanhado por arroz selvagem.

Bellini - Rua Lopes Neto, 155 - Itaim. Tel.: 3071-0953.

Pausa esperta

Para assar um alimento, use e abuse dos plásticos! Vendidos no supermercado, são encontrados nas versões em rolo (corta-se o tamanho desejado) ou em unidades. A vantagem é que, além de preservar o sabor dos alimentos que cozinham em seu próprio suco, não se usa gordura! Ideal para carnes, frangos e legumes.

Alquimia culinária

O umami, descoberto em 1908 por um pesquisador japonês e que começa a fazer sucesso pelo mundo, é chamado de o quinto sabor, depois dos já conhecidos: doce, salgado, azedo e amargo. Transitando entre o levemente salgado e o azedo, o umami pode ser apreciado em alimentos com baixas calorias, como o tomate, algas, aspargo, vinagre balsâmico, peixes, caldo de galinha, shiitake e molho de soja. Experimente!

Sempre alerta!

Adorado pelos jovens, principalmente no verão, o açaí, além de gostoso, está na lista de ouro de produtos saudáveis. O *expert* americano em envelhecimento Nicholas Perricone o considera o mais perfeito alimento natural, chamado de "super berry". Tudo de bom, mas só tem um problema: é uma fruta de alto índice calórico. Uma porção de 100 gramas tem 247 kcal. Portanto, se você gosta de açaí, cuidado com a quantidade! ■

