

Cliente: Planetário Restaurante**Veículo: Jornal do Comercio Online****Espaço: Social 1****Data: 04.02.2015****04**

FEV2015

Para repor as energias durante o Carnaval

Publicado por [Mari Frazão](#) em [Notas](#) às 19h20

Quatro dias de muita agitação. Durante o Carnaval, Olinda e Recife recebem milhões de foliões que não param ao som do frevo e dos diversos ritmos que embalam a festa. Para garantir a brincadeira com energia e diversão é preciso investir em uma boa ingestão de nutrientes. Alimentar-se adequadamente, no entanto, é difícil algumas vezes, principalmente quando o roteiro da folia é longo. O resultado é a baixa imunidade e, com ela, gripes, viroses e fadiga extrema.

Para quem quer energia para curtir a farra, mas não quer encarar o fogão, uma boa dica é apostar nas saladas. Francisco Amaral, do Planetário Restaurante, e Carla Aymar, do Mercado3, ensinam receitas deliciosas e fáceis de fazer, confira:



Fotos: Reprodução/Internet

Salada Satélite com molho Ceaser e Frango na Chapa Espacial (Receita de Francisco Amaral, do Planetário)**Molho Ceaser**

Ingredientes

600 ml de azeite extra-virgem

20 ml de suco de limão

50g de mostarda

200g de manteiga

50g de queijo ralado

3g de sal

10g de orégano

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e armazenar sob refrigeração em um recipiente de plástico transparente com tampa.



Frango na Chapa Espacial (Filé de Peito de Frango)

Ingredientes

200g de filé de peito de frango

5g de Fondor

5ml de molho shoyu

5g de manteiga

Modo de preparo

Tempere o filé de peito de frango com o Fondor e molho shoyu. Depois coloque o frango na chapa ou frigideira a 200°C, borrifando com manteiga. Corte-o em tiras e adicione à salada.

Salada Tropical da Carlota (Receita de Carla Aymar, do Mercado3)

Ingredientes

4 batatas doces, médias, cozidas cortada em cubos

2 cenouras raladas

200g de vagem

1 lata de milho verde

7 tomates cerejas ou 2 tomates comuns

7 ovos de codorna ou 2 ovos cozidos

1 lata de atum sem óleo

1 lata de creme de leite

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve tudo à geladeira.