

**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.