

**OPÇÃO** PRATO 'LIGHT' PODE SUBSTITUIR OPÇÕES MAIS GORDUROSAS DURANTE A CEIA DE NATAL NESTE ANO, INGREDIENTES SÃO ACESSÍVEIS

# Ceia Saudável: chef prepara prato leve para noite de Natal



**COMBINAÇÃO.**  
Cuzcuz  
Marroquino de  
entrada e salmão com  
molho de maracujá  
como prato  
principal



Cuzcuz com frutas, peixe, legumes acompanhados de vinho branco são sugestões do chef Duarte para o Natal

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Thais Perez**  
@jornalovale

Em tempos em que, mais do que nunca, temos que manter nossa saúde em primeiro lugar, fazer refeições equilibradas é essencial. Na época de Natal, essa tarefa fica difícil em meio a tantas opções deliciosas – e gordurosas – que são tradição nas ceias.

Ainda assim, é possível fugir do porco à puruca e da rabanada sem deixar de comer uma refeição deliciosa. O chef José Carlos Duarte, da enoteca e restaurante Decanter, de São José dos Campos, preparou um prato exclusivo para **OVALE**, inspirado na ceia de Natal.

Para acompanhar, o sommelier de vinhos e proprietário da Decanter, Paolo Faroni, fez uma seleção especial de vinhos para harmonizar com o prato.

Como entrada, o chef Duarte preparou um cuzcuz marroquino. Essa iguaria árabe foi trazida ao Brasil e se encaixa perfeitamente com o clima quente do país. Adicionando frutas como o figo e o morango, o cuzcuz traz um frescor e suavidade à boca, balanceado com castanhas e amêndoas.

As especiarias escolhidas para enriquecer o prato foram canela, cravo da Índia e noz-moscada. Já o prato principal colocou o salmão como destaque. Apesar de ser um peixe um pouco mais gorduroso, o salmão ainda é uma opção mais saudável do que a carne vermelha.

“Além disso, ele possui muito Ômega 3, para quem faz dieta, vale muito a pena. Como ele só é passado na chapa, usando o próprio óleo para fazer o cozimento, fica mais leve”, afirma o chef. O peixe foi coberto com um molho de maracujá fresco com uma mistura de mel e mostarda. Apesar da fruta, o prato não fica doce e sim ácido. Para acompanhar, simples legumes al dente na manteiga deixam o peixe ainda mais delicioso. “São todos ingredientes que são encontrados em uma dispensa ou são facilmente achados no mercado”, finaliza.

No quesito bebida, a harmonização é feita com um vinho argentino La Linda Torrontés de Luigi Bosca, que apresenta um corpo leve e fresco. “A harmonização significa criar um terceiro sabor na boca”, afirma Paolo Faroni. O sommelier explica que a escolha do vinho não parte somente da harmonização com o prato, mas sim do gosto pessoal de cada um e o tempero usado na preparação da comida. ■

