POR RONI FILGUEIRAS
FOTOS FILICO

frescor de alimento!

A textura é delicada. O sabor, ácido, se presta a receitas doces e salgadas. A consistência pode ser líquida ou firmíssima. Substitui o creme de leite e a maionese com vantagens. Gregos são um sonho. Franceses amam. Crianças não dispensam. Quem está de dieta idem. Quem não está, também. Já foi considerado símbolo da pujança econômica: de 2000 a 2014, o consumo quadriplicou no Brasil, puxado pela classe C. Estamos falando do iogurte.

salada de batata

POR BIANCA HERMIDA
RESTAURANTE VERDE VÍCIO

INGREDIENTES (7 porções)

Batatas
2 kg de batata descascada, em cubos
Água (o quanto baste)
Sal a gosto

Cebola
1 ou 2 cebolas picadinhas
20 ml azeite de oliva

Molho
300 ml de iogurte natural
100g de creme de leite
1 ovo cozido
1 dente de alho pequeno
Sal a gosto

Finalização
2 ovos cozidos cortados em rodelas
Cebolinha verde lavada e picadinha
Sal a gosto

PREPARO

Batatas
Em uma panela com água e sal, cozinhe as batatas até que comecem a amolecer; escorra e deixe esfriar.

Cebola
Refogue rapidamente a cebola no azeite de oliva e reserve.

Molho
No liquidificador, reúna: iogurte, creme de leite, ovo cozido, alho e sal e bata, até ficar homogêneo.

Finalização
Misture as batatas com o molho e a cebola e deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Na hora de servir, decore com os ovos cozidos e cebolinha verde.

talharim à carbonara

POR BIANCA HERMIDA
RESTAURANTE VERDE VÍCIO

INGREDIENTES (8 a 10 porções)

Massa
500g de massa tipo talharim
1 fio de óleo
Sal a gosto
Água (o quanto baste)

Molho
200g de cebola picada
50g de manteiga
200g de creme de leite
2 litros de iogurte natural
1 colher (sopa) de maisena diluída em água

Ovos
5 ovos
25 ml de azeite de oliva

Presunto de peru
200g de presunto de peru em cubinhos
Óleo de soja a gosto

PREPARO

Massa
Cozinhe a massa em água fervente com sal e um fio de óleo até ficar *al dente*. Escorra, passe por água fria e reserve.

Molho
Em uma panela, refogue a cebola na manteiga, acrescente o creme de leite e, depois, o iogurte, misturando sempre. Quando abrir fervura, inclua a maisena diluída em água e continue misturando, até engrossar um pouco. Desligue e reserve.

Ovos
Em uma frigideira, faça os ovos mexidos no azeite de oliva.

Presunto de peru
Frite o presunto de peru em óleo quente.

Finalização
Misture o molho aquecido com a massa e, na hora de servir, junte os ovos mexidos e o presunto de peru.

SUBSTITUIÇÕES COTIDIANAS

A nutricionista Bianca Hermida definiu sua missão: oferecer à clientela combinações de saladas bem variadas, com matérias-primas de qualidade, integrais ou orgânicas. No Verde Vício, no Centro da cidade, é assim há quase duas décadas. "Substituo o creme de leite pela biomassa; a farinha de trigo, pela massa de arroz; caprichamos nos temperos, trabalhamos o sabor da refeição". E o iogurte natural ou desnatado, claro, está lá, em várias preparações: na Salada de Batata com molho de iogurte, na Musse *Diet* de Iogurte com Calda de Morango e no Talharim à Carbonara. São cerca de 500 refeições por dia. "A salada de batata com ovos e cebolinha vem em geral com maionese, o que engorda e em termos nutricionais não agrega, daí batemos iogurte com cebola, alho, ovos e fica mais saudável", ensina Bianca. Uma de suas saladas preferidas leva molho de iogurte com gorgonzola "fica ótimo".