



VARIEDADES

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

Gastronomia - OPÇÕES VEGANAS NO SUL DA ILHA

Operações gastronômicas com opções de pratos veganos em Florianópolis
Sugestões fazem parte do mix gastronômico do MULTI Open Shopping, no Sul da Ilha

A diversidade de sabores, aromas e texturas é imensa quando falamos em gastronomia. E, nas operações que integram o mix gas-

tronômico do **MULTI Open Shopping**, em Florianópolis, é possível encontrar opções veganas para todos os gostos e paladares.

Conheça algumas opções



Combinado Veg do Musume Sushi



Pizza de Jaca vegana é servida no Botânico Colheita Criativa



Pudim vegano é uma das sobremesas do Botânico Colheita Criativa

Botânico Colheita Criativa

No restaurante **Botânico Colheita Criativa** é possível encontrar no cardápio, além de três opções de risoto (caprese, cabotia e verde), também com as pizzas veganas.

Elas estão disponíveis nos sabores Zucchini, que leva abobrinha ao pesto de manjericão e a de Jaca, que é feita com muçarela vegan e carne de Jaca. Além disso, todas as sobremesas do menu, como por exemplo o pudim, são veganas.

Musume Sushi

Já o **Musume Sushi**, apresenta no cardápio opções de entradas, pratos e sobremesas veganas. Um dos destaques é a Nasu Furai, que são fatias de berinjela empanadas em panko com recheio de creme de tofu temperado, sunomono e cogumelos. Como principal, a sugestão é o combinado vegano de 12 peças escolhidas pelo chef, que podem ser de caju, edamame, cogumelo, abacate e pepino.

E esse prato é um dos participantes da primeira edição do Festival Bom Gourmet em Florianópolis.

Porto Oliveira Gastronomia

No almoço o buffet do **Porto Oliveira Gastronomia** apresenta uma variedade de saladas, frutas e algumas opções de pratos, que varia de acordo com o dia. No período da noite, são servidos caldos e cremes de sopa de abóbora cabotia, batata baroa, aipim e couve e cenoura com gengibre.

Shaka Fresh And Green

O MULTI Open Shopping fica na Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura Gonzaga, 3339, no Rio Tavares, na Capital

No **Shaka Fresh And Green** as opções são saladas que podem ser acompanhadas de proteína vegetal, cogumelo ou edamame.

O restaurante oferece ainda molhos veganos e mais de 20 toppings para completar o prato.

Tudo em Grãos Floripa

Para quem gosta de praticidade, pode conhecer as opções de congelados veganos na **Tudo em Grãos Floripa**. Dentre as sugestões estão coxinhas fit de funghi, tortei de abóbora, ravioli e tortei de queijo vegetal. Além disso, a loja, que conta uma linha de granel, oferece uma série de produtos veganos, como biscoitos, suplementos e chocolates.

Cacau Show

Quem é fã de chocolate, pode conhecer a linha Bendito Cacao da **Cacau Show**. Produzidos no modelo bean to bar, os tabletes estão disponíveis em quatro versões: com 65%, 67%, 70% e 85% de cacau.

Café cultura

Além das sugestões de cafés, com opção de usar leite de aveia, é possível degustar no **Café Cultura** uma deliciosa torta de banana vegana.

Oakberry Açaí Bowls

No **Oakberry Açaí Bowls** é possível saborear a fruta pura ou com toppings, também veganos, como maracujá, banana, coco, morango, granola, castanha de caju, amendoim, aveia e chia pudding.

ALMANAQUE

Dica

Quer adotar um cãozinho?

Então fique ligado (a)

Entre os itens essenciais para o "enxoval" do cãozinho estão a coleira, ração, comedouro, bebedouro, tapete higiênico, escova e pasta de dente, itens para o banho, escova para pelos, brinquedos, caminha, casinha e caixa de transporte.

Vale lembrar também que, enquanto os humanos ajudam seus melhores amigos pets a caminhar, fazer suas necessidades fisiológicas em locais apropriados e brincar, estes ensinam muito sobre lealdade, companheirismo e afeto. Os cães não se separam dos seus donos nem por um instante, mesmo nas situações mais difíceis.

Curiosidade

A moda do salto alto começou com os homens. Durante séculos, os saltos representavam uma alta posição social, e não tinham nenhuma relação com gênero. O sapato também foi crucial para evitar que homens que montavam em cavalos escorregassem do estribo.

Você sabia?

Que diferente da maior parte dos insetos, as formigas vivem bastante, podendo chegar a até 30 anos de vida!?

Que os Jacarés crescem durante mais de 30 anos até atingirem seu tamanho máximo?

Que os elefantes gostam de chupar a própria tromba para se sentirem confortados e felizes?

Para refletir

"É certamente preferível produzir vegetais, e penso, por isso, que o vegetarianismo é um louvável abandono de um hábito bárbaro instituído."
(Nikola Tesla)

■ Quer ter sua pauta divulgada neste espaço? Enviar para: emaildacoluna@gmail.com
Infs.: 48) 98413-7808

Revisão e diagramação: Val Kravchychyn

2ª EDIÇÃO DA FEIRA DE VINIL - DO FLORIPA SHOPPING

Nos próximos dias 02 e 03 de setembro (sábado e domingo), no **Floripa Shopping shopping**, acontecerá a segunda edição da **Feira de Vinil**. O evento, a ser realizado no horário de funcionamento do shopping, terá como local o **piso L2**, em frente à **loja Kida**.

Será possível encontrar milhares de discos de vinil, novos e usados, de todos os tipos de música, incluindo importados e raros, além de muitos em promoção.

E, para animar ainda mais os amantes da boa música e dos "bolachões", terá um toca-discos para venda!

Considerado um dos mais completos da Capital, o **Floripa Shopping** está localizado às margens da SC 401 e investe diariamente em ações para aproximar o público, proporcionando experiências de excelência aos seus clientes.

O shopping disponibiliza estacionamento gratuito de segunda a sexta-feira (exceto feriados) das 11h às 14h.

Para ficar por dentro de todas as novidades acesse o site www.floripashopping.com.br ou acompanhe tudo pelas redes sociais no [@floripashopping](https://www.instagram.com/floripashopping).

WWW.FLORIPASHOPPING.COM.BR

Feira de Vinil

UMA EXPOSIÇÃO PARA TOCAR O CORAÇÃO

02 E 03 DE SETEMBRO | PISO L2 EM FRENTE À LOJA KIDA | HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO SHOPPING

EVENTO GRATUITO

FLORIPA SHOPPING