

honest greens®

Honest Greens prepara a cozinha para o inverno

O novo menu mantém-se fiel ao conceito eat real e traz várias novidades à base de produtos sazonais para uma experiência soul warming, seja ela ao pequeno-almoço, lanche, almoço ou jantar.

A carta inclui, agora, uma nova classificação (“keto”), a pensar nos seguidores da dieta cetogénica.



[Imagens em alta resolução e menu disponíveis [aqui](#)]

Já são dos mais afamados restaurantes lisboetas, procurados pelos *foodies* pela qualidade e requinte dos seus pratos, elaborados à base de produtos sazonais. É, também, isso que faz com que a cada 6 meses a carta do **Honest Greens** se atualize, de modo a adaptar o menu às estações do ano, oferecendo as melhores opções tanto para o Outono/Inverno, como para a Primavera/Verão.

Este mês, chega o momento de dar a conhecer a nova carta pensada para as estações mais frias. Há novos pratos, novos ingredientes, novos sabores, cores e temperos. Tudo para garantir às refeições de inverno um toque “*soul warming*”, com ingredientes selecionados criteriosamente pela equipa de *chefs* que, em cada confeção, aplica técnicas utilizadas em restaurantes estrela Michelin, às quais adiciona uns pozinhos de criatividade para resultados exímios.

E porque em “fórmula vencedora não se mexe”, a carta continua a ser dividida em duas opções principais - **Market Plates**, base de proteína acompanhada por salada e pão artesanal; e **Garden Bowls**, base de salada *veggie*. No primeiro grupo, há novidades como peito de **Frango com Ervas** mediterrânicas grelhado em carvão vegetal ou, para os mais atrevidos, uma opção de **Frango Piripíri** marinado numa mistura secreta de ervas e especiarias picantes. Já na opção Garden Bowls há novidades como uma **Warm Winter Burrata**,

uma mistura dos deuses que combina legumes grelhados, molho de tomates assados, folhas de mostarda, *noodles* de courgette, pistachio e, claro, burrata.

E por falar em queijos, a **Ginger Queijo de Cabra Crunch** promete ter muita saída, combinando num delicioso prato rúcula, espinafres, queijo de cabra, batata-doce, pétalas de cebola roxa assada, feijão-verde, pera assada, nozes caramelizadas crocantes, arandos semi-secos, vinagrete de gengibre, mel e pó de beterraba. Para quem prefere um tempero diferente e oriental, há um novo *curry* verde - **Soul Warming Green Curry** - de ervas mediterrânicas com alecrim e sálvia, espinafres, legumes assados, lima, pak-choi, couve e caju picante, que pode ser degustado com arroz negro com leite de coco ou arroz de couve-flor com coentros. De comer e chorar por mais!

Nas garnições também há novas adições à lista, como **Brócolos assados com molho de Harissa verde, Abóbora Tahini-Maple, Salada Caesar, Cogumelos silvestres e aipo caramelizado** ou **Arroz com miso e cogumelos**. Nos pratos para partilhar, há que experimentar a **Couve-flor assada** ou o **Carpaccio de abóbora** e, porque vai sempre existir espaço para a sobremesa, a melhor forma de terminar é com a nova **Macadâmia Miso Cheesecake**.

Para quem quer começar o dia da melhor forma, também se mantém os menus de pequeno-almoço, compostos por opções variadas desde tostas de abacate e tahini, deliciosas panquecas de aveia com manteiga de amêndoa, a bowls de açaí ou porridge de aveia e quinoa tricolor.

Outra das novidades na carta de Inverno da Honest Greens é a inclusão de uma nova classificação: Keto. Esta nova designação, que significa “ketogenic” (associada à dieta cetogénica), sinaliza as opções de pratos que permitem obter uma **refeição low carb e hiperproteica**, ou seja, contempla alimentos pobres em hidratos de carbono e ricos em proteína, incluindo também as várias fontes de gordura.

Recorde-se que os restaurantes Honest Greens (nas Amoreiras e Parque das Nações) estão, atualmente e dadas as medidas decretadas, a funcionar de 2ª a 6ª feira entre as 09h00 e as 22h30 e aos fins de semana entre as 9h00 e as 13h00. Também é possível recorrer ao serviço delivery, a partir das plataformas Uber Eats, Glovo e BoltFood ou take away (durante todo o dia).

A Plateform é um grupo de restauração com ADN 100% português. Uma plataforma que tem como objetivo criar conceitos originais e inovadores que antecipam tendências e onde há lugar para a celeridade do fast casual mas também para a minúcia da alta cozinha.

Criada em 1998 por Rui Sanches, inaugurou no mesmo ano o primeiro restaurante Vitaminas, em Lisboa, marca que se revelou pioneira na restauração saudável em Portugal. A Plateform, ao longo de 21 anos de presença no mercado nacional, é perscrutora de um caminho alicerçado na inovação, na qualidade e na atenção ao detalhe, com projetos tailor-made que marcaram a cena gastronómica portuguesa, como a steakhouse Sala de Corte, a mercearia delicatessen DeliDelux ou a pizzeria ZeroZero.

Em conjunto com o chef Henrique Sá Pessoa, abriu o restaurante de fine dining Alma (2*Michelin) e o Tapisco, conceito de fusão das cozinhas ibéricas. Do seu portfólio de restaurantes, constam 22 marcas, 22 próprias e 3

internacionais. Do centro comercial à rua, da calçada portuguesa às estrelas Michelin, na Platform criam-se diariamente universos gastronómicos únicos que impulsionam o futuro da restauração em Portugal.

Para mais informações contacte:

NOTABLE.

933 477 702/ 961 382 839

imendesdasilva@notable.pt / jascensaocardoso@notable.pt