

BOM APETITE

YARA ACHÔA
yara.achoa@uol.com.br

A chef **CINTIA CAMARGO**, do restaurante Jacaré Grill, em SP, atribui ao esporte toda a energia que tem para dar conta de uma maratona de coisas que envolvem sua vida. E em seu prato – e de seus fregueses – os mais deliciosos grelhados.

Junto com o marido, Marcelo Silvestre (o Jacaré), Cintia Camargo comanda o restaurante Jacaré Grill há 18 anos. Com cardápio de grelhados e ambiente descontraído e alegre, o local tornou-se *point* no badalado bairro de Vila Madalena, em São Paulo. Para dar conta de tantas funções à frente do negócio – ela administra, cuida das compras e do cardápio, é *hostess* – e da vida pessoal – tem uma filha de oito anos, faz faculdade de gastronomia, malha –, só mesmo tendo muito fôlego. E isso ela consegue graças ao esporte. “Quando completei 30 anos, senti a necessidade de me mexer mais. Comecei com hidroginástica, passei para spinning e agora faço musculação e corrida. Treino na academia e às vezes dou minhas corridinhas no parque, para não enjoar”, conta. Seu horário preferido para o exercício é às sete da manhã. “A rotina de restaurante é muito estressante e a corrida traz bem-estar. Já chego no trabalho no maior pique”. À mesa, investe em alimentos saudáveis, como uma boa salada, e não dispensa a dupla proteína e carboidrato. Mas também se permite, uma vez ou outra, uma cervejinha. “Equilíbrio é a chave para a saúde”. ■



BIFE DE TIRA ACOMPANHADO DE BATATA ASSADA

INGREDIENTES

- 250 g de bife de picanha, cortado no sentido do comprimento
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- 1 colher (café) de sal grosso
- 1 batata Asterix (aquela com casca de coloração avermelhada e polpa bem clara), com casca

PREPARO

Coloque o bife em uma grelha bem aquecida e sele a carne, ou seja, doure a superfície até que se forme uma *basquinha* torrada para então virá-la do outro lado. Esse processo evita a perda dos sucos naturais da carne e reduz o ressecamento. Só então tempere com o sal grosso. **Batata:** pré-aqueça o forno a uma temperatura média de 180°C. Lave bem a batata em água corrente. Seque e embrulhe-a em um pedaço de papel-alumínio. Coloque em uma assadeira e leve ao forno. Deixe assar por cerca de 40 minutos. Você também pode prepará-la na grelha de carvão, por 20 minutos. Retire o alumínio. Abra a batata ainda quente e recheie com requeijão. Se quiser (e puder), acrescente 1 colher (café) de bacon torrado e triturado. Arrume a carne no prato e acomode a batata ao lado. Como a picanha tem a gordura bem visível, fica fácil de dispensá-la na hora da refeição. Rende uma porção.

SOBREMESA

PRATO PREFERIDO:
picanha, sem dúvida!

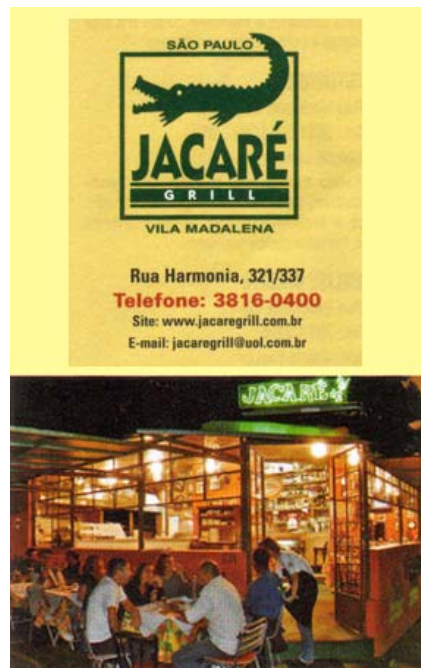
PARA ACOMPANHAR: vinho. Cerveja também é bom de vez em quando

O MELHOR PROGRAMA PARA DEPOIS DE UMA CORRIDA: comer bem e descontrair

O QUE NÃO SUPORTA EM UMA REFEIÇÃO: falta de sabor

SONHO DE CORRIDA:
a Maratona de Nova York





Jacaré Grill. O boteco atrai um público eclético e fiel, recebendo empresários do bairro para o almoço de negócios, jovens que lotam a casa para o happy hour e até famílias inteiras aos fins de semana. Estas podem contar com o kids Club, espaço reservado para crianças. Com a proposta de manter o clima informal de bar, mas oferecer uma comida de qualidade aos clientes, o Jacaré se tornou conhecido pelas carnes grelhadas e cerveja sempre gelada. Entre as especialidades está o famoso Bife de tira acompanhado de batata recheada com requeijão e bacon. Rua Harmonia, 321/337, Vila Madalena. Telefone 3816-0400. [Mapa D3](#)