

## **Com Rincon Sapiência, Samanta Luz prepara quiche vegana no Sabor & Luz: “Alimentação é o princípio do autocuidado”, diz o rapper**

*Programa terá um total de 12 episódios e, além da apresentadora, conta com convidados, direção e produção negras*

Defensor de uma alimentação saudável e acessível, o rapper **Rincon Sapiência** é o convidado do quarto episódio do programa **Sabor & Luz** nesta quinta-feira. Ao lado da chef **Samanta Luz**, o Manicongo vai preparar uma quiche vegana de alho poró com folhas de cenoura, para dar aquela aproveitada em ingredientes que estão esquecidos na geladeira.

Para Rincon, a alimentação é a chave para uma melhor qualidade de vida. “A alimentação é o princípio do autocuidado. Quando a gente tá alinhado com a nossa alimentação, você já evita de adoecer. Então, antes de você consumir algo para remediar, a premissa é sempre se alimentar bem, e se alimentando bem, você corre menos riscos de ter qualquer tipo de problema”, afirma o cantor.

Mostrar que uma alimentação saudável e prática é possível é um dos objetivos do programa, que chega ao quarto episódio de um total de 12. “Foi incrível participar do Sabor. A Samanta, além de trazer possibilidades e opções de preparos, fez algo muito bom, saboroso e que é tranquilo de se produzir. O legal é trazer essa referência para as pessoas, de que existem outras possibilidades, e essas possibilidades serem acessíveis”, defende Rincon.

Produzido em uma parceria entre a GNT e a Kilomba Produções, o programa traz apresentadora e equipe técnica com marca e presença de profissionais negras. Entre elas, a diretora **Janete Moraes**, a produtora-executiva **Monique Rocco** e a diretora de produção **Erika Candido**. Monique e Erika fazem parte da **Kilomba Produções** juntamente com a cineasta **Natara Ney**, que trabalhou na concepção do “Sabor & Luz”.

“Para nós da produção da Kilomba, o maior desafio foi produzir uma série inteira sobre alimentação, mas ao mesmo tempo tivemos a motivação de que não é comum pessoas negras dialogarem sobre alimentação saudável, ou por um outro viés da culinária tradicional”, conta Erika Candido.

“Entrar em contato com esse mundo, descobrir referências pretas que já praticavam e tinham vários estudos sobre alimentação, foi o que nos trouxe até o final dessa série. Mais um projeto que nos deixa felizes em poder retratar que nós pessoas negras estamos em todos os lugares.”

Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=dRZkaBZIs5E>

## **Serviço**

“Sabor & Luz”

Programa sobre culinária vegana

Episódios às quintas-feiras, às 12h

Canal Receitas.com no Youtube

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dRZkaBZIs5E>

## **Ficha técnica**

(@instagram)

Direção Executiva Erika Candido @erikacandido6

Produção Executiva: Monique Rocco @afro\_tupiniquim

Concepção: Natara Ney @nataraney

Direção: Janete Moraes @janetemoraesoficial

Apresentação: Samanta Luz @samantaluz

Roteirista: Diogo Leite @silvadiogoleite

Pesquisa e Coord de Conteúdo: Edu Reis @edureissss

1º Ass. de Direção: Maria Clara @marieclaire0317

2º Ass. de Direção: Diego Alexandre @diegoalexandrecine

Direção de Produção: Erika Candido

Produção: Gabriela Freitas @gab.freytas

Produção: Silvia Sobral @silviaesse

Assistente Executiva: Daniele Faria @danielefaria

Produção de Elenco: Maíra Athayde @famosadosstories

Assistente de Platô: Renato Freitas @r.freitass

Estagiária de Produção: Buba Aguiar @thebuuba

Estagiária de Produção: Eluá Rezende @nascimentoelua

Maquiagem: Laurão @lauraomermo

Figurino: Rafaela Pinah @rafaelapinah

Assistente de Figurino: Larissa Fernandes @3xlari

## **Fotografia**

Diretor de Fotografia: Luciano Xavier @officiallucianolx

Operador de Câmera 1: Edvaldu Neto @edvalduneto

Operador de Câmera 2: Vitor Silvano @silvano\_\_\_\_\_

1º AC / Logger: Laís Dantas @laisdant4s

Logger: Júlia Camargo @juliacmrg

Making Of: Vantoen Pereira Jr-ABC @vantoenpereirajr

Still: Ingrid Maia

## SOM

Técnico de Som: João Zula @joaozula

## ARTE

Direção de Arte: Ruslan Alastair Silva @ruslanalastair

Coordenação de Arte: Mariana Frota Monteiro

Produção de Arte: Marconi Patterson @marconipatterso

Assistente de Arte: Alessandra Padilha @lelepadilha

Comida de Cena: Bruna Paraíso @brunaaparaíso

## ELETRICA E MAQUINÁRIA

Gaffer: Hilton BB @bb\_gaffer

1° Assistente de Elétrica: Itamar D'Xangô @itamar\_eletrictec

Ass. de Elétrica: Mariana Machado

Ass. de Elétrica: Leonardo Corrêa Elisiaria

Assistente de Maquinária: Diego Bolinha @diegobolinhafilmes

## COMUNICAÇÃO

Assessoria de Imprensa: Paó Comunicação @paocomunicacao

## PÓS PRODUÇÃO

Coordenador de Pós Produção – Colorista – Finalizador: Caetano Brenga  
[@caetanob](#)

Edição: Adriana Bassi [@adrianabassibassi](#)

Edição de Som e Mixagem: Guilherme Pedrosa [@guipedrosa](#)

Trilha Sonora Original: Ricardo Imperatore [@ricardo\\_imperatore](#)

Finalizador: Ariel Bravo [@arielbebeovermeiao](#)

## MOTORISTAS

Marcos Canelinha [@marcocanelinha](#)

Gabriel Rocha

Germano

Kleyton

Fernando

## SEGURANÇAS

Laelson Campanha Batista [@laelsoncb](#)

André Luiz Cruz Brito

## EQUIPE COVID

Body Guard

## CATERING

Noz Moscada [@restaurantenozmoscada](#)

## CONTABILIDADE

M&M Contadores Associados  
Thiago Marinho [@th\\_marinho\\_rj](#)  
Aline Moreira [@alinemoreira.amo](#)