



**A PESSOA VEGETARIANA,  
DE FORMA GERAL,  
NÃO COME NENHUM TIPO DE CARNE.**

**MAS EXISTEM DIFERENÇAS.**

**CONHEÇA ALGUNS TIPOS DE VEGETARIANISMO:**



# OVOLACTOVEGETARIANISMO

UTILIZA  OVOS  
 LEITE  
 LATICÍNIOS

NA SUA ALIMENTAÇÃO.



# OVOVEGETARIANISMO

UTILIZA ( X ) OVOS  
NA SUA ALIMENTAÇÃO.



## **VEGETARIANISMO ESTRITO**

**NÃO UTILIZA**

**NENHUM PRODUTO DE ORIGEM ANIMAL**

**NA SUA ALIMENTAÇÃO.**



# VEGANISMO

MODO DE VIDA QUE BUSCA **EXCLUIR** TODA E QUALQUER FORMA DE **EXPLORAÇÃO E CRUELDADE CONTRA OS ANIMAIS**, NA ALIMENTAÇÃO, VESTUÁRIO, ETC.



**VOCÊ JÁ ADERIU**

**A ALGUMA DESTAS FORMAS  
DE VEGETARIANISMO,  
COMENDO COMIDA GOSTOSA  
E SAUDÁVEL???**

**Não?**



**CONFIRA ALGUMAS RECEITAS NO SITE GREENPEACE**





# BURGUER DE GRAO DE BICO

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 10 burgers

## INGREDIENTES

- 500g de grão de bico
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Páprica defumada e açafrão a gosto
- Cheiro verde
- Fio de azeite

## MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por pelo menos 12 horas, troque a água e leve para cozinhar:
2. Leve o grão de bico para o processador ou liquidificador, triture até virar uma farofa e reserve:
3. Refogue a cebola e o alho e acrescente o grão de bico:
4. Adicione todos os temperos e misture bem
5. Adicione água aos poucos, até dar liga e atingir o ponto para moldar:
6. Reserve e deixe esfriar:
7. Molde e leve para frigideira até dourar.





# PROTEÍNA DE SOJA (PTN)

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 tigela

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de proteína de soja
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 tomate
- Shoyu
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Hidrate a proteína de soja por 15 minutos em água morna com algumas gotas de limão:
2. Enxágue e soja e drene todo o líquido (apertando-a):
3. Refogue a cebola, o alho e o tomate:
4. Acrescente a soja, o shoyu e o sal
5. Deixe dourar bem.

Essa preparação serve como base para outras receitas. A partir dela é possível preparar bolonhesa de soja, hambúrguer, torta, farofa, etc.



## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Porção: 120g (4 colheres de sopa)
- Valor energético: 185.9kcal
- Carboidratos: 15.8g
- Proteínas: 31g
- Lipídios: 0.1g
- Fibras: 8.8g



# GUACAMOLE

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 tigela

## INGREDIENTES

---

- 1 abacates
- 1 cebola (de preferência roxa)
- 2 tomates
- 1 pimenta dedo-de-moça
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

---

1. Amasse os abacates, acrescente o suco de limão e o sal e reserve;
2. Pique a cebola, o tomate e a pimenta. De preferência em cubos bem pequenos.
3. Misture tudo e adicione os temperos que preferir;
4. Sirva para acompanhar torradas, chips ou pães.



## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

---

- Porção: 120g (4 colheres de sopa)
- Valor energético: 90.7kcal
- Carboidratos: 6.9g
- Proteínas: 1.6g
- Lipídios: 7.2g
- Fibras: 6g