



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE DIREITO, NEGÓCIOS E COMUNICAÇÃO
CURSO DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA

MARIA GABRIELA MARTINS

A REVOLUÇÃO VERDE:
LIVRO DE RECEITAS VEGETARIANAS E VEGANAS

GOIÂNIA – GOIÁS
2023

MARIA GABRIELA MARTINS

A REVOLUÇÃO VERDE:
LIVRO DE RECEITAS VEGETARIANAS E VEGANAS

Trabalho de Conclusão de Curso na modalidade de produto comunicacional apresentado ao curso de Publicidade e Propaganda, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Publicidade e Propaganda, sob a orientação da Prof.^a Dra. Márcia Brisolla

GOIÂNIA – GOIÁS
2023

MARIA GABRIELA MARTINS

A REVOLUÇÃO VERDE:
LIVRO DE RECEITAS VEGETARIANAS E VEGANAS:

Data da Defesa: 01/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Dra. Márcia Brisolla

Avaliador: Dr. Luiz Carlos Fernandes

Avaliadora: Dra. Patrícia Quitero Rosenzweig

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família pelo o apoio e incentivo em todos os momentos.

Agradeço a colaboração dos amigos durante esse processo de realização do trabalho de conclusão de curso.

Agradeço aos mestres do curso de Publicidade e Propaganda da PUC Goiás por compartilharem o conhecimento acadêmico e profissional.

RESUMO

A procura por produtos com foco na saúde e sustentabilidade aumentou de forma significativa, principalmente, em função das demandas de um público que busca aliar o bem estar próprio e a preservação do meio ambiente. Diante disso, este produto comunicacional apresenta um livro de receitas vegetarianas e veganas, bem como, surge em função da tendência contemporânea de fortalecimento do consumo consciente e cuidados com a saúde. As etapas desenvolvidas para criação do livro são apresentadas no decorrer deste trabalho. A Revolução Verde, livro de receitas vegetarianas e veganas, pode se tornar uma fonte inestimável de inspiração e informação para quem busca uma alimentação mais consciente, como também, encoraja as pessoas a explorar novos horizontes culinários e fazer escolhas que beneficiam tanto sua saúde pessoal quanto o meio ambiente.

Palavras-chave: produto comunicacional; livro de receitas, vegetariano; vegano.

ABSTRACT

The demand for products with a focus on health and sustainability has increased significantly, mainly due to the demands of a public that seeks to combine their own well-being and the preservation of the environment. Therefore, this communication product presents a book of vegetarian and vegan recipes, as well as arising from the contemporary trend of strengthening conscious consumption and health care. The steps developed to create the book are presented throughout this work. The Green Revolution, a book of vegetarian and vegan recipes, can become an invaluable source of inspiration and information for those seeking a more conscious diet, as well as encouraging people to explore new culinary horizons and make choices that benefit both their personal health and the environment.

Keywords: communication product; cookbook; vegetarian; vegan.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Total de investimentos.....	20
Quadro 2 – Cronograma.....	20
Quadro 3 – Cronograma de lançamento.....	28

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
1 APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA.....	10
1.1 Descrição do produto.....	10
1.2 Problema de comunicação.....	11
1.3 Objetivo de comunicação.....	11
1.2 Justificativa.....	12
2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE.....	13
2.1 Qualidade de vida e alimentação.....	13
2.2 Mudança de hábito alimentar: como melhorar o cardápio.....	14
2.3 Livro de receitas saudáveis: um caminho para a qualidade de vida.....	16
3 RECURSOS E CRONOGRAMA.....	19
3.1 Recursos financeiros, humanos e materiais.....	19
3.2 Cronograma.....	20
4 PROCESSO CRIATIVO.....	21
4.1 Organização do livro de receitas.....	21
4.2 Design do livro e planejamento gráfico.....	24
5 PLANEJAMENTO DE COMUNICAÇÃO DIGITAL.....	27
6 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	29
CONCLUSÕES.....	30
REFERÊNCIAS.....	31
APÊNDICE – LIVRO DE RECEITAS.....	32

INTRODUÇÃO

O produto comunicacional A Revolução Verde, apresenta um livro de receitas cuja proposta focaliza atingir o público vegetariano, vegano, e os carnívoros que se interessem pela possibilidade de reduzir o consumo de carne. Neste sentido, justifica-se a relevância desta proposta em função da possibilidade de contribuir para estimular a adesão a novos hábitos de alimentação.

O livro apresenta uma alternativa que alia sabor e praticidade para quem deseja uma dieta mais saudável. Com a crescente consciência dos benefícios associados a uma dieta vegetariana, o livro visa oferecer opções saborosas e nutritivas para o preparo de molhos, saladas, snacks, almoço ou jantar.

As receitas propostas são uma fonte de inspiração e informação para quem pretende adotar uma alimentação mais saudável e consciente. A cozinha vegetariana pode ser saborosa e acessível a todos, concomitantemente, pode afetar positivamente o bem-estar das pessoas, dos animais, e contribuir para a preservação do meio ambiente.

Assim, o primeiro capítulo do trabalho apresenta um apanhado geral do produto comunicacional proposto tendo como pontos de destaque os objetivos e a justificativa.

O segundo capítulo refere-se ao embasamento teórico elaborado com o objetivo de propiciar conhecimentos específicos relativos à temática em estudo.

Enfim, o terceiro capítulo contempla a estimativa dos recursos necessários e o cronograma de etapas de elaboração do projeto.

O processo de criação do livro de receitas desde a concepção até a organização dos conteúdos é o foco do quarto capítulo.

Outra etapa relevante consiste no planejamento de comunicação digital, assunto do quinto capítulo, tendo em vista a necessidade de lançar o livro e torná-lo conhecido.

Por fim, o relato de experiência compartilha o processo de crescimento pessoal e profissional adquirido na construção deste projeto. O livro A Revolução Verde representa não apenas a criação de uma obra, mas, transcende a mera produção literária, pois, incorpora elementos de autotransformação e identificação pessoal com a causa da alimentação saudável.

1. APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

1.1 Descrição do produto

Nas duas últimas décadas, a procura por produtos sustentáveis e saudáveis aumentou de forma significativa por parte da população brasileira. Uma das causas desta mudança de comportamento pode ser atribuída ao impacto do debate que se trava internacionalmente acerca da preocupação com o futuro do meio ambiente.

Cada vez mais, percebe-se que os indivíduos têm se engajado com a construção de um ambiente saudável objetivando viver com qualidade de vida e saúde.

As informações difundidas sobre o funcionamento da indústria de alimentos processados e a compreensão sobre os efeitos do consumo de tais produtos para a saúde, tudo isso, conseqüentemente, motiva o interesse da população pelo consumo consciente e por formas de se alimentar mais benéficas não só para si, mas à toda a coletividade.

O crescimento do consumo vegetariano e vegano cresceu vertiginosamente nos últimos anos. Em 2021, pesquisa da Inteligência em Pesquisa e Consultoria – IPEC¹, identificou que 46% dos brasileiros, independentemente da faixa etária, já deixaram de comer carne, por vontade própria, ao menos uma vez por semana.

Tais dados indicam uma mudança de comportamento com relação a alimentação e a adesão a um novo hábito alimentar. Diante disso, a procura por receitas com ingredientes mais saudáveis e cardápios com alternativas para substituir a carne no dia a dia tornam-se uma nova demanda deste público.

Por esse motivo, este projeto objetiva desenvolver a criação de um livro de receitas voltado a este mercado que se encontra em nítida expansão, de forma a estimular o consumo consciente e um estilo de vida saudável.

O livro focaliza a culinária livre de ingredientes oriundos do agronegócio, salientando a importância de se consumir legumes, raízes e frutas orgânicas.

¹ SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. *Nova pesquisa IPEC 2021 revela: brasileiros reduzem, por vontade própria, consumo de carne e impactam estabelecimentos*. Publicado em 03/08/2021. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2649-nova-pesquisa-ipecc-2021-revela>. Acesso em 16/03/2023.

1.2 Problema de comunicação

O projeto proposto apresenta três principais desafios relacionados ao âmbito da comunicação. O primeiro desafio refere-se a conseguir atingir o público vegano, mesmo que o livro contenha receitas vegetarianas.

A partir deste direcionamento, o segundo desafio consiste em conseguir atingir o público vegetariano, de modo a compreender que o livro não contém somente receitas veganas.

Assim sendo, o terceiro desafio focaliza atingir o público carnívoro, ou seja, as pessoas que estão habituadas a consumir a proteína de origem animal, no entanto, gostariam de mudar a rotina alimentar e introduzir mais diversidade e variedade no cardápio com a substituição das carnes por alternativas mais saudáveis.

Certamente, estimular a experimentação de novos modos de se alimentar e despertar o interesse para a possibilidade de reduzir o consumo de produtos de origem animal resulta em benefícios para o ser humano e a sociedade.

Por conseguinte, a comunicação publicitária enfrenta o desafio de lançar um produto cuja linguagem seja capaz de criar conexões com os três diferentes tipos de público.

1.3 Objetivo do produto

A) Objetivo Geral

Elaborar um livro de receitas capaz de atingir vegetarianos, veganos e também carnívoros que se interessem pela possibilidade de reduzir o consumo de carne (os denominados “flexitarianos”), utilizando-se das mídias sociais como canal de venda e das parcerias firmadas com ativistas veganos e/ou vegetarianos que possam fazer a propaganda do produto.

B) Objetivos específicos

- Pesquisar o impacto do consumo de carne sobre a natureza;
- Definir as estratégias de marketing;
- Desenvolver receitas “nível fácil”, “intermediário” e “difícil”;

1.4 Justificativa

A relevância do projeto proposto justifica-se em função da tendência contemporânea de fortalecimento do consumo consciente, como também, com a necessidade de oferecer opção de alimentação saudável para atender o mercado de produtos veganos e vegetarianos.

Oferecer alternativas de receitas para o público que deseja consumir alimentos mais saudáveis e com ausência de proteína de origem animal, certamente, possibilita garantir a autonomia dos indivíduos na preparação dos seus alimentos.

Além do mais, considerando que a sociedade está cada vez mais preocupada com as questões ambientais, éticas e sociais, de forma a mobilizar alternativas de resistência ao consumo exacerbado, isso sinaliza que novos estilos de vida estão e comportamentos alimentares estão sendo redefinidos. Tais argumentos justificam a relevância deste produto e sua aplicabilidade à conjuntura atual.

2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

2.1 Qualidade de vida e alimentação

Na contemporaneidade, muito se refere à qualidade de vida a partir da satisfação, qualidade dos relacionamentos, realização pessoal, bem-estar, acesso aos bens públicos e lazer, dentre outros (NAHAS, 2001).

Nesse sentido, o termo qualidade de vida está diretamente associado à saúde. Esta relação tão próxima entre qualidade de vida e saúde conduz ao seguinte questionamento: seria a qualidade de vida domínio da saúde? Ou seria saúde um domínio da qualidade de vida? (KLUTHCOVSKY; TAKAYANAGUI, 2007).

A problemática em pauta conduz a reflexões mais abrangentes dado que qualidade de vida e saúde estão intrinsecamente relacionados. De toda forma, a qualidade de vida também é balizada a partir de parâmetros culturais, históricos e de estratificação das classes. Isso porque, a junção desses aspectos contribui para melhorar ou reduzir o índice de qualidade de vida. Outrossim, fatores como o estágio de desenvolvimento econômico e tecnológico de determinada sociedade, os valores e as necessidades da comunidade, o acesso a educação e meios de cuidar da saúde, em suma, uma ampla gama recursos potencializam ou restringem a qualidade de vida (MINAYO et al, 2000, p. 10).

Além disso, também é importante esclarecer que a construção da qualidade de vida ocorre por meio de aspectos imateriais, como o amor, a liberdade, a solidariedade, a inserção social, a realização pessoal e profissional. Esses parâmetros são de difícil mensuração comparados aos parâmetros materiais.

De acordo com Minayo et al (2000, p. 11), o patamar material mínimo e universal diz respeito ao atendimento às necessidades elementares do ser humano, tais como: habitação, trabalho, educação, saúde, lazer, acesso a água potável e alimentação.

Um indivíduo que se vê impossibilitado de ter acesso à água potável e à alimentação com valor nutricional, não detém condições físicas para requisitar outro direito que possa melhorar o seu acesso a uma vida com mais qualidade. Conforme nos ensina Martinez (2013, p. 2006), as carências nutricionais desenvolvidas em decorrências da fome, são marcadas por quadro sintomáticos, tais como cólicas,

dores musculares, cefaleias, sangramentos, baixa acuidade visual, inanição, tudo isso, compromete a saúde do indivíduo.

Nessa diretriz, a Organização Mundial de Saúde propôs a Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde (2004). Com base neste documento, a alimentação saudável pode ser compreendida como o direito humano a um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais, respeitados os princípios da variedade, da moderação e do equilíbrio, dando-se ênfase aos alimentos regionais e o respeito ao seu significado socioeconômico e cultural no contexto da segurança alimentar e nutricional.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), publicado pelo Ministério da Saúde, traz em seu primeiro capítulo o seguinte princípio orientador da própria elaboração do guia:

Alimentação é mais que ingestão de nutrientes. Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar (2014, p. 15).

Nesse sentido, é evidente que um bom programa de qualidade de vida deve perpassar por um planejamento alimentar rigoroso, capaz de melhorar tanto a saúde física, quanto mental e social do indivíduo.

2.2 Mudança de hábito alimentar: como melhorar o cardápio

O conteúdo em pauta contempla a importância de zelar pela saúde através do cuidado com a alimentação. Assim, a adoção de uma dieta vegetariana ou vegana pode trazer benefícios à saúde, de modo a tratar e prevenir doenças. Contudo, para que seja realmente eficaz, se faz necessário o acompanhamento e a ingestão completa de alimentos que ao serem integrados na rotina alimentar possam oferecer os macros e os micronutrientes suficientes a uma dieta nutricionalmente adequada (SILVA et al, 2015).

Por conseguinte, aquele que procura realizar uma mudança em seu hábito alimentar tornando-se vegetariano ou vegano pode recorrer a assistência de um

profissional especializado em nutrição, a fim de se conscientizar acerca do seu próprio corpo e requisitar informações que talvez não tenha conhecimento.

De forma gradual, o acompanhamento nutricional possibilitará a promoção da autonomia daquele que procura transformar a sua dieta. Como resultado, as informações e orientações de um profissional capacitado poderão estimular e motivar o paciente a cozinhar seus próprios alimentos, conhecer a origem e características dos nutrientes e entender melhor o funcionamento de seu corpo. Assim, o cardápio habitual vai sendo alterando por outro mais saudável.

Ademais, é preciso reconhecer que o ato de se alimentar não diz respeito tão somente ao ato de nutrir-se. As escolhas e hábitos relacionados a alimentação carregam consigo determinações externas e internas ao sujeito que se alimenta, definidos pelo seu poder socioeconômico, afetivo e cultural.

A herança comportamental, carregada de valor afetivo, notadamente, influencia as escolhas alimentares. Certamente, a memória afetiva é fator determinante na capacidade do indivíduo de alcançar mudanças com maior ou menor facilidade (MINTZ, 2016).

Com base nisso, Mionneuve (1977) esclarece que toda mudança implica transformação de um sistema de equilíbrio. Para iniciar uma nova fase é preciso romper com a anterior, até a instauração de novo equilíbrio. Esse processo é acompanhado por um estado de tensão psíquica, por sentimentos vividos muitas vezes confusos, nos quais se misturam ansiedade e certa nostalgia ante a ordem passada, a pressão de uma urgência. Todas as mudanças de conduta, da ruptura de um hábito doméstico até as grandes crises políticas, envolvem o conjunto desses aspectos funcionais e emocionais

É preciso considerar o fato de vivermos sob uma intensa massificação da cultura alimentar que oferece produtos cada vez mais industrializados e de fácil aquisição.

Assim, a maioria das pessoas que vivem nos centros urbanos se submete a um modo de vida acelerado, ultra tecnológico e informatizado, conseqüentemente, falta tempo e disposição para preparar o próprio alimento e compartilhar a refeição com a família. Ademais, a preferência pela opção mais fácil e cômoda induz a pedir comida a partir dos aplicativos de entrega. É o que explica, suscintamente, Ferreira:

A epidemia de falta de tempo do homem tem encurtado aquele dedicado às refeições, o que tem implicações sobre o tipo de alimento a ser consumido. O consumo de alimentos in natura é cada vez menor e vem sendo substituído pelos processados. O alto teor energético da dieta da modernidade se deve especialmente ao consumo de gorduras, cujos efeitos deletérios para o sistema cardiovascular são amplamente evidenciados em estudos envolvendo animais e seres humanos. Nada desprezível é também o elevado teor de sódio presente nos alimentos processados e em fast foods. Diversos trabalhos têm confirmado que a população mundial extrapola em muito a recomendação internacional para consumo de sal e que os prejuízos para a saúde são consideráveis (2010 p. 32).

No que diz respeito à adesão a uma dieta vegana/vegetariana, Alves (2019), alega que o indivíduo poderá enfrentar alguns fatores como a pressão familiar, a pressão social em função das práticas alimentares diferenciadas, e enfim, a dificuldade de encontrar alimentos específicos, isso desafia o vegano/vegetariano a preparar seus próprios alimentos.

Visto sob este prisma, a adesão a mudança de hábitos alimentares ainda acarreta resistências. Mas, se há o desejo de introduzir uma mudança na rotina alimentar para melhorar a qualidade de vida, então, alguns recursos e estímulos, como um livro de receitas saudáveis pode corroborar para ampliar o nível de consciência e incluir mais diversidade e variedade no modo de se alimentar.

2.3 Livro de receitas saudáveis: um caminho para a qualidade de vida

Conforme já discutido, a ingestão de nutrientes advindos de uma alimentação responsável e cuidadosa com o corpo físico é essencial para a boa saúde. Igualmente importante são as inúmeras possibilidades de combinar os alimentos, as características do modo de comer, as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

Além do mais, o próprio Guia Alimentar para a População (2014) explica que a ciência da nutrição possibilitou averiguar doenças ligadas ao consumo excessivo de produtos de origem animal.

Esses estudos foram fundamentais para a formulação de políticas e ações destinadas a prevenir carências nutricionais específicas (como a de proteínas, vitaminas e minerais) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal (2014, p. 15.).

Isso significa dizer que retirar ou diminuir a carne das refeições, provavelmente, este processo contribui para transformar o ritual de se alimentar. Todavia, parte da população adepta da alimentação com proteína animal resiste em tomar a decisão de mudar a forma de se alimentar, pois, isso implica em substituir este tipo alimento por outros tipos de aminoácidos, principalmente, a proteína encontrada nos vegetais, o que pode causar certo receio e resistências.

Todos esses aspectos contribuíram para instigar o desejo de criar um Livro de Receitas Veganas e Vegetarianas. Um projeto que nasce, justamente, com o propósito de impulsionar a criação de novos hábitos alimentares mais saudáveis, a partir de práticas conscientes propiciando maior autonomia àquele que prepara seus próprios alimentos.

Tendo em vista a importância de reeducar hábitos alimentares, soma-se a isso o fato de compreender o cuidado com a alimentação como ação preventiva para melhorar a saúde e a qualidade de vida. Como também, este processo serve de instrumento para combater a obesidade.

A adoção do hábito alimentar vegano previne doenças como: hipertensão arterial, diabete mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer de próstata, síndrome metabólica e artrite degenerativa, para além de garantir longevidade.

Uma proposta de alimentação saudável, aliada a prevenção de doenças crônicas, uma melhor qualidade de vida e o consumo consciente, há de propor, inicialmente, dietas que estejam ao alcance da sociedade e que sejam possíveis de ser realizadas. Aumentar o consumo de frutas e verduras, estimular o consumo de arroz e feijão, são exemplos de proposições que preenchem esses requisitos, por exemplo. (SICHIERI et al, 2000, p. 228)

Pensando na população brasileira, de acordo com SICHIERI et al (2000) se faz necessário elaborar um livro de receitas considerando a relevância de alguns aspectos destacados pelo autor como:

- 1) a intervenção referente a prevenção de doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes tipo 2, osteoporose;
- 2) a inserção de pratos que considerem os nutrientes essenciais, tais como ácido fólico, vitaminas C e E, sódio, cálcio, fibras, ferro e gorduras;
- 3) os hábitos alimentares próprios da comida brasileira;
- 4) o estímulo ao consumo de novos alimentos, mais do que formular proibições;

5) a consideração a alimentos que são próprios da cozinha brasileira, e que devem estar presentes no cardápio, como é o caso do feijão, rico em ferro.

Assim, as receitas do livro podem contribuir para melhorar hábitos alimentares através da redução do valor energético encontrado em alimentos de origem animal visando a manutenção do peso saudável, da qualidade de vida, do consumo consciente e da prevenção de doenças.

Pode-se adotar como referência para a construção dos cardápios as porções diárias dos alimentos proposta por Sichieri et al (2000) para aqueles que desejam adotar práticas alimentares mais saudáveis ou “flexetarianos”. Este tipo de dieta, com 3 (três) porções de feijão, 6 (seis) de arroz, 3 (três) de verduras, 4 (quatro) de frutas e 3 (três) de leite, equivale a 1.710kcal, 12,7g de fibras, 2.300mg de sódio, 15g de ferro, 322ug de ácido fólico, 232mg de vitamina C e 1.100 mg de cálcio (SICHIERI et al, 2000, p. 231).

Para além disso, não se trata de uma dieta baseada em alimentos de difícil acesso. Todos eles podem ser encontrados facilmente em feiras, a preços razoáveis, e utilizados de forma integral (alguns, inclusive, com a casca). Ainda, todos compõem o prato do dia-a-dia do brasileiro, de forma a valorizar a rica variedade de alimentos encontrados em nosso País.

3 RECURSOS E CRONOGRAMA

3.1 Recursos financeiros, humanos e materiais

No processo de criar e produzir um livro de receitas algumas decisões envolvendo a definição dos recursos para viabilizar o projeto são necessárias. Com base nisso, na sequência são apresentados os recursos humanos, financeiros e materiais utilizados, que por sua vez, devem ser criteriosamente definidos para transformar o projeto em produto.

Os recursos humanos referem-se ao conjunto de profissionais que executam atividades cuja função é relevante no processo de produção do livro de receitas como o design gráfico para diagramação e o serviço de fotografia para registrar a imagem da receita elaborada.

Os recursos materiais consistem nos ingredientes para a confecção das receitas e eles são adquiridos em supermercados e empórios que comercializam produtos orgânicos, com também, instrumentos e utensílios de cozinha.

Uma etapa importante no desenvolvimento do produto é a pesquisa de tendências de consumo para definir as melhores opções de receitas analisando o custo e o benefício.

A etapa de produção deve ser cuidadosamente planejada e focaliza a aquisição da matéria prima e equipamentos necessários para execução das receitas e o acompanhamento da fotografia dos pratos. Após execução da receita faz-se necessário avaliar a qualidade do resultado através da degustação e praticidade de execução.

Todo o processo de criação e produção resulta no mix de receitas vegetarianas e veganas organizados no livro subdividido nas seguintes categorias: saladas, molhos, snacks, almoço, jantar.

Para análise de viabilidade foram levantados alguns pontos principais: fornecedores, matéria prima, criação, produção e estruturação dos custos.

Fornecedores: design gráfico, fotografia e supermercados.

Criação: pesquisa de tendências de consumo para definir as melhores opções analisando custo benefício e etapas de produção.

Produção: organizar a matéria prima e equipamentos necessários para execução das receitas e fotografia dos pratos. Após execução será avaliada a qualidade de cada receita através da degustação e praticidade de execução.

Matéria prima: alimentos e instrumentos de cozinha.

Mix de receitas: a ideia e apresentar um livro com x quantidades de receitas e com as seguintes categorias: saladas; molhos; snacks; almoço; jantar.

Quadro 1: Total de investimentos

Investimentos	Preço
Alimentos	R\$1000,00
Fotografia	R\$500,00
Diagramação	R\$1000,00
Total	R\$2500,00
Valor unitário ebook	R\$ 27,50

Fonte: elaborado pela autora (2023)

3.2 Cronograma

Quadro 2: Cronograma

Atividades	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Criação de receitas	x					
Fotografia	x					
Diagramação		x				
Planejamento de comunicação			x	x	x	
Lançamento oficial						x

Fonte: elaborado pela autora (2023)

4 PROCESSO CRIATIVO

4.1 Organização do livro de receitas

O processo de concepção deste livro de receitas vegetarianas e veganas se desenvolveu a partir de uma cuidadosa organização do conteúdo. Assim, tendo em vista a qualidade e variedade de receitas foi necessário dividir o conteúdo em quatro capítulos a fim de agrupar os alimentos em grupos específicos.

Cada capítulo focaliza uma categoria de pratos e contempla três receitas, ou seja, o livro apresenta total de 12 receitas.

Deste modo, foram selecionadas 4 categorias de receitas divididas em molhos, saladas, Snacks e almoço/jantar. Na sequência são apresentadas as etapas de criação de cada receita com os ingredientes e a descrição do processo criativo.

Capítulo 1 – MOLHOS

Receita I: Molho Ranch Light

Ingredientes: Alho em pó, limão siciliano, sal, iogurte grego 0% de gordura, maionese light, agave ou mel e pimenta do reino.

Processo criativo: O Molho Ranch Light foi meticulosamente desenvolvido para atingir um equilíbrio perfeito entre a cremosidade do iogurte grego 0% de gordura e a maionese light, enquanto o alho em pó e o limão siciliano proporcionam acidez e sabor. O agave ou mel e a pimenta do reino são adicionados cuidadosamente para equilibrar a doçura e o calor, garantindo um molho saboroso e equilibrado.

Receita II: Molho de Abacate Cremoso

Ingredientes: Abacate maduro, suco de limão, alho, coentro fresco, sal, pimenta-do-reino.

Processo Criativo: O Molho de Abacate Cremoso foi criado com um foco no equilíbrio entre a riqueza do abacate maduro e a acidez do suco de limão. O alho e o coentro fresco adicionam camadas adicionais de sabor, enquanto o sal e a pimenta-do-reino são ajustados para garantir o equilíbrio de sabores.

Receita III: Molho de Amendoim para Saladas

Ingredientes: Manteiga de amendoim, molho de soja, mel, gengibre fresco, alho, suco de limão.

Processo criativo: O Molho de Amendoim para Saladas é uma fusão de sabores cuidadosamente equilibrados. A manteiga de amendoim oferece gordura e riqueza, o molho de soja adiciona um toque salgado, o mel proporciona doçura, o gengibre fresco traz um elemento picante e o suco de limão contribui com acidez. O processo criativo envolve ajustar esses ingredientes para alcançar um equilíbrio harmonioso.

Capítulo 2 – SALADAS**Receita I: Salada Mediterrânea**

Ingredientes: Pepino, tomate, azeitonas pretas, cebola roxa, queijo feta (opcional), azeite de oliva, vinagre balsâmico.

Processo criativo: A Salada Mediterrânea foi projetada para equilibrar os sabores e texturas dos ingredientes. O pepino e o tomate fornecem frescor, as azeitonas pretas adicionam salinidade, e a cebola roxa traz um toque de picância. O queijo feta (opcional) contribui com riqueza. O azeite de oliva e o vinagre balsâmico são usados com cuidado para equilibrar a acidez e a gordura.

Receita II: Salada de Quinoa com Abacate

Ingredientes: Quinoa, abacate, milho, tomate cereja, coentro fresco, azeite de oliva, suco de limão.

Processo Criativo: A Salada de Quinoa com Abacate busca um equilíbrio entre proteína, gordura e acidez. A quinoa oferece proteína, o abacate traz gordura saudável e o suco de limão adiciona acidez. O coentro fresco complementa com frescor, enquanto o azeite de oliva e o sal equilibram os sabores.

Receita III: Salada de Beterraba com Nozes

Ingredientes: Beterraba cozida, nozes, queijo de cabra (opcional), rúcula, vinagre de vinho tinto, azeite de oliva.

Processo criativo: A Salada de Beterraba com Nozes foi criada para combinar a doçura da beterraba cozida com a crocância das nozes. O queijo de cabra (opcional)

traz cremosidade e um toque salgado. O vinagre de vinho tinto e o azeite de oliva são usados de forma estratégica para equilibrar a acidez e a gordura.

Capítulo 3 – SNACKS

Receita I: Crispy de Grão de Bico

Ingredientes: Grão de bico cozido, azeite de oliva, sal, páprica e alho em pó.

Processo criativo: O Crispy de Grão de Bico foi desenvolvido com foco no equilíbrio entre textura e sabor. Os grãos de bico são assados com azeite de oliva para uma textura crocante, enquanto o sal, a páprica e o alho em pó são ajustados para obter um equilíbrio entre salinidade e tempero.

Receita II: Hummus com Vegetais Frescos

Ingredientes: Grão de bico, limão, tahine, alho, azeite de oliva e sal.

Processo criativo: O Hummus com Vegetais Frescos concentra-se no equilíbrio de sabores e texturas. O grão de bico proporciona uma textura cremosa, enquanto o limão oferece acidez. Tahine contribui com um toque de gordura, e o alho e o azeite de oliva são usados para ajustar o sabor e a textura.

Receita III: Bolinhos de Brócolis

Ingredientes: Brócolis, farinha de aveia, alho em pó, pimenta do reino, ovos (opcional) ou chia, queijo muçarela ou tofu e sal.

Processo criativo: Os Bolinhos de Brócolis foram criados para equilibrar a textura macia dos brócolis com a crocância da farinha de aveia. O alho em pó e a pimenta do reino são usados com moderação para dar sabor, e a escolha entre ovos (opcional) ou chia e queijo muçarela ou tofu é feita para equilibrar a gordura e a proteína.

Capítulo 4 – ALMOÇO/JANTAR

Receita I: Curry de Legumes Proteico

Ingredientes: Legumes variados, tofu, leite de coco, curry em pó, gengibre fresco, alho, arroz basmati.

Processo criativo: O Curry de Legumes Proteico foi cuidadosamente elaborado para equilibrar os sabores e nutrientes. Os legumes variados oferecem uma variedade de

cores e texturas, enquanto o tofu é uma fonte de proteína crucial. O leite de coco adiciona uma riqueza cremosa, e o curry em pó, o gengibre fresco e o alho garantem um sabor picante e aromático. O arroz basmati é servido como acompanhamento para equilibrar os carboidratos deste prato.

Receita II: Lasanha Vegetariana

Ingredientes: Massa de lasanha, espinafre, cogumelos, queijo ricota, molho de tomate, queijo parmesão (opcional).

Processo criativo: A Lasanha Vegetariana foi projetada para equilibrar camadas de sabor e textura. A massa de lasanha proporciona uma base reconfortante, enquanto o espinafre e os cogumelos adicionam fibras e textura. O queijo ricota é usado para dar cremosidade, e o molho de tomate fornece acidez e sabor. A adição opcional de queijo parmesão complementa com um toque salgado.

Receita III: Tacos de Lentilha

Ingredientes: Lentilhas cozidas, tortilhas de milho, abacate, repolho roxo, coentro fresco, molho de ranch light.

Processo criativo: Os Tacos de Lentilha foram criados para equilibrar uma mistura de ingredientes saudáveis. As lentilhas cozidas são a fonte de proteína principal, enquanto as tortilhas de milho fornecem carboidratos e textura. O abacate adiciona gordura saudável, o repolho roxo contribui com fibras e cor, e o coentro fresco traz um toque de frescor. O molho de ranch light é usado para acrescentar sabor sem excesso de gordura.

4.2 Design do livro e planejamento gráfico

Para conferir identidade distinta ao livro foi escolhido o nome "A Revolução Verde: Livro de Receitas Vegetarianas e Veganas". A intenção deste título consiste em sugerir ao leitor a ideia de transformar os hábitos alimentares em direção a uma vida mais saudável e sustentável.

Em termos visuais, o planejamento gráfico do livro incorpora elementos da natureza e utiliza cores suaves. O conteúdo apresenta fotografias de ingredientes frescos em todo o livro para criar associações com natureza, sabor e saúde.

A concepção visual do livro objetiva transmitir a ideia de comida saudável e sustentável com foco na temática vegetariana e vegana. Com base neste direcionamento, a diagramação apresenta elementos gráficos com estilo leve e moderno através de textos (receitas) e fotografias de cada prato que estimulam o apetite e tornam o livro visualmente atraente.

A combinação dos elementos visuais com o texto objetiva criar uma experiência que remete a paixão por cozinhar e saborear receitas que sejam não apenas deliciosas, mas também, visualmente agradáveis.

No processo de elaboração de um livro, seja em formato impresso ou ebook, uma das etapas que requer um cuidado especial é a organização da parte gráfica que contempla o alinhamento entre design, conteúdo e funcionalidade. Com base nesta diretriz, na sequência são apresentados os elementos básicos que compõem a etapas de produção deste projeto como definição do nome, identidade visual, tipografia, elementos textuais e imagéticos, capa e contracapa.

Nome do livro: A Revolução Verde é o nome do livro que desempenha um papel vital na construção da identidade visual do projeto. O título foi cuidadosamente escolhido para incorporar uma série de conceitos essenciais que abordam o conteúdo do livro. Outro aspecto considerado é o fato de fomentar reflexões sobre a natureza saudável, sustentável e revolucionária, como também, o nome se associa à dieta vegana e vegetariana, e isto é crucial para atrair a atenção de um público preocupado com a saúde, qualidade de vida, alimentação e os impactos no meio ambiente.

Identidade Visual: Um elemento-chave deste projeto é a identidade visual que contribuir para fixar a mensagem desejada. Alguns elementos se destacam na composição da identidade visual deste projeto como as fontes serifadas que evocam sensação de tradição e elegância, por sua vez, a leveza visual do design transmite uma estética moderna e intimista. Os elementos naturais incorporados, juntamente com fotografias de pratos brancos e minimalistas, são recursos utilizados para destacar os alimentos naturais e enfatizar a sua importância na rotina de uma vida com mais saúde e próxima da natureza.

Tipografia: No processo de planejamento gráfico do livro é fundamental selecionar o formato e estilo das palavras para alinhar esses elementos com o propósito da mensagem. Portanto, a escolha de uma fonte serifada e limpa é assertiva por

corroborar para transmitir leveza com foco na alimentação saudável, da mesma forma, também confere seriedade ao projeto gráfico ao contemplar um assunto relevante para a saúde e a alimentação. Em suma, a tipografia adotada representa a fusão harmônica dos pilares da identidade visual com o conteúdo do livro.

Elementos textuais e imagéticos: Um livro de receitas é composto por uma estrutura de elementos textuais e imagéticos que conferem significado a mensagem. O conteúdo textual e as imagens dos pratos devem ser estrategicamente projetados para atrair a atenção, despertar o apetite e o interesse dos leitores, e estimular uma conexão sensorial com a comida.

Capa e Contracapa: Fornecer ao leitor uma primeira impressão positiva é o objetivo da capa de um livro. Nesta perspectiva, deve-se analisar as imagens para avaliar a mais atrativa em termos de composição visual e apelo sensorial. A fotografia da salada de beterraba com nozes foi selecionada para a capa em função de estimular o interesse visual e atenção. O título do livro em destaque e o nome da autora complementam a fotografia. A contracapa é a parte interna da obra e apresenta informações relacionadas ao livro.

5 PLANEJAMENTO DE COMUNICAÇÃO DIGITAL

Todas as etapas de elaboração do livro A Revolução Verde são importantes, todavia, para torná-lo conhecido faz-se necessário elaborar um planejamento de comunicação a fim de atingir o público-alvo que tem interesse em ler e compartilhar as receitas.

Deste modo, na sequência são apresentadas as etapas do planejamento de comunicação com definição do objetivo, público-alvo, estratégias, táticas e cronograma. Este processo focaliza a divulgação do livro no ambiente digital.

A. Objetivo de Comunicação

Lançar o e-book no ambiente digital.

B. Público-alvo

O público-alvo é composto por veganos, vegetarianos e simpatizantes dessas dietas. Público que busca ativamente uma transformação em sua vida por meio de escolhas alimentares conscientes, identificando-se com os valores e a mensagem do livro.

C. Estratégia e tática

Estratégia de comunicação digital com a utilização das plataformas Instagram e TikTok tendo em vista o potencial de alcance e interação. A mídia social principal é o Instagram utilizada como fonte de conteúdo exclusivo para atrair e engajar a audiência.

D. Posicionamento:

O livro almeja se posicionar como um catalisador de mudanças na vida das pessoas através da alimentação como um agente de transformação.

E. Cronograma

Quadro 3 - Cronograma de lançamento

Atividades	Janeiro 2024	Fevereiro 2024	Março 2024	Abril 2024	Mai 2024	Junho 2024
Lançamento ebook	x					
Lançamento redes sociais	x					
Conteúdos exclusivos		x	x	x	x	x

Fonte: elaborado pela autora (2023)

6 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O processo de concepção, criação e produção deste projeto foi extremamente significativo e gratificante em função da afinidade com o assunto em pauta.

A temática escolhida para este livro de receitas reflete uma preferência pessoal que move a paixão por um estilo de vida mais saudável, mais sustentável e comprometido com a criação de um futuro melhor.

Toda a trilha percorrida na construção deste projeto representa não apenas a criação de uma obra, mas, também resultou em um processo de revolução pessoal que transformou de forma substancial minha própria trajetória e perspectiva de vida.

Além disso, toda a vivência e experiência consubstanciada neste percurso formativo, certamente, transcende a mera produção literária, pois, incorpora elementos de autotransformação e identificação pessoal com a causa da alimentação saudável.

Estimular e incentivar a mudança de hábito alimentar pode contribuir para tornar a vida em sociedade mais gratificante, solidária e conectada ao propósito de viver com mais qualidade e gerar menos impacto ao meio ambiente.

CONCLUSÃO

Inicialmente, na fase de concepção da ideia base para criação de um produto com viés comunicacional surgiu, aos poucos, o sonho de elaborar um livro de receitas. Entretanto, um livro também é parte de um projeto de vida, neste sentido, expressa afinidades e interesses pessoais.

O propósito de oferecer uma opção mais saudável, saborosa e inclusiva para quem deseja uma alimentação balanceada e compromissada com a sustentabilidade, tudo isso, contribuiu para focar o cardápio em vegetais.

Assim, uma variedade de ingredientes à base de plantas e diversas possibilidades culinárias foram experienciadas durante esta trajetória.

O escopo de oferecer receitas vegetarianas saborosas, notadamente, inspira e estimula a experimentação na cozinha, ademais, reforça que a culinária vegetariana pode ser dinâmica, nutritiva e prazerosa. Cada receita foi cuidadosamente selecionada para garantir uma experiência alimentar equilibrada e agradável.

Além disso, são destacados os benefícios nutricionais de uma dieta vegetariana bem planejada, enfatizando a importância da obtenção de nutrientes essenciais para a saúde e o bem-estar. Ao enfatizar a diversidade de alimentos disponíveis, demonstra-se como é possível atender às necessidades nutricionais sem o consumo de carne.

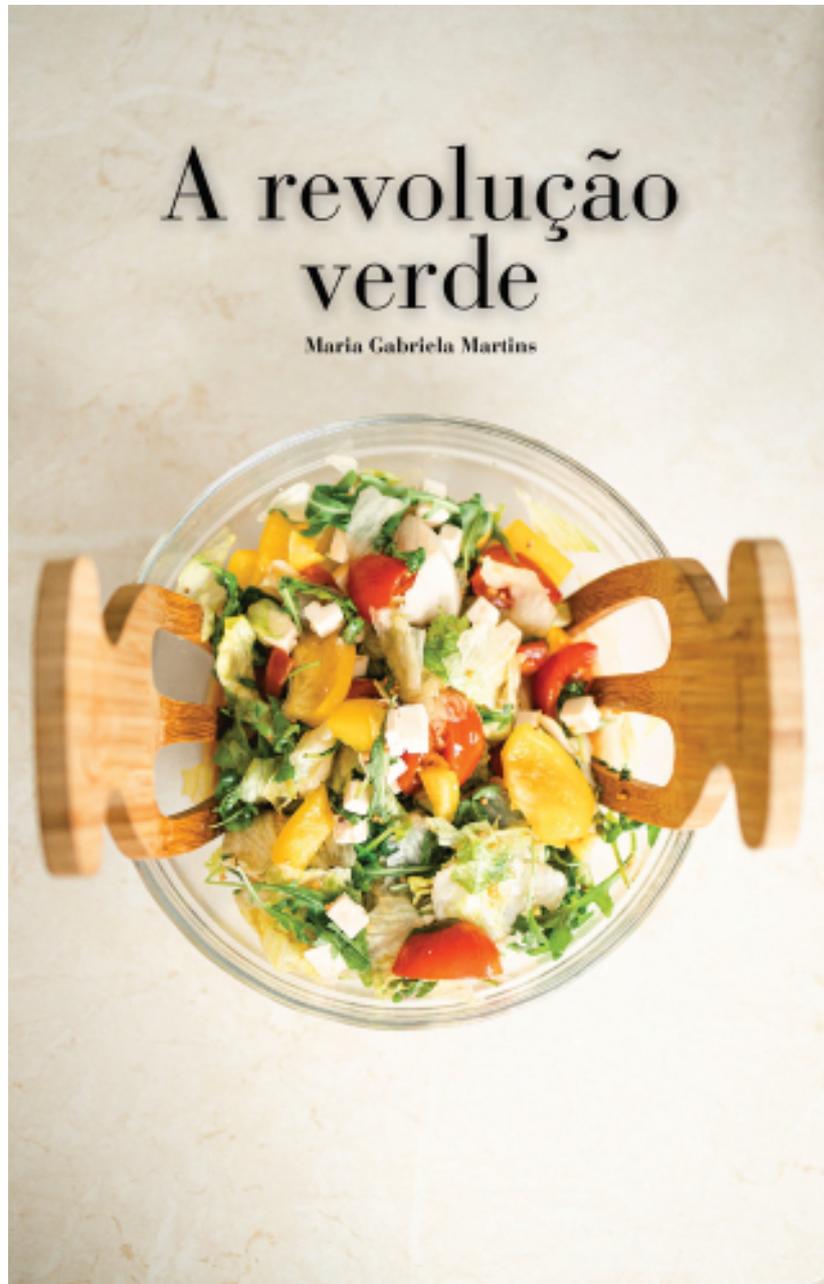
Uma dimensão chave deste projeto foi a consciência ambiental. Ao destacar o impacto positivo que os alimentos de origem vegetal podem ter no meio ambiente, a intenção é incentivar a sustentabilidade e a ecoresponsabilidade. Com efeito, ao optar pela cozinha vegetariana pode-se reduzir o impacto ambiental e contribuir para um futuro mais sustentável.

Este livro de receitas vegetarianas pode se tornar uma fonte inestimável de inspiração e informação para quem busca uma alimentação mais consciente. As receitas compartilhadas podem encorajar as pessoas a explorar novos horizontes culinários e fazer escolhas que beneficiam tanto sua saúde pessoal quanto o meio ambiente.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, Sandra Roberta G. **Alimentação, Nutrição e Saúde: avanços e conflitos da modernidade.** Cienc. Cult. São Paulo, v. 62, n. 4, p. 31-33, Out., 2010.
- FLECK, M. P. A. et al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 1999; 21(1): 19-28.
- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; TAKAYANAGUI, A. M. M. **Qualidade de vida – Aspectos Conceituais.** Revista Salus. Guarapuava/PR. Jan./Jun., 2007; 1(1): 13-15.
- MARTINEZ, Silvia. **A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações.** O mundo da saúde, São Paulo, pp. 201-207, 2013.
- MINAYO, M. C. S; HARTZ, Z. M. A; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciência & Saúde Coletiva, 5(1); 7-18, 2000.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- MINTZ, S. W. **Comida e Antropologia: uma breve revisão.** Revista Brasileira Ciênc. Soc., p. 31-41, 2001.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina/PR, 2001.
- OMS. **Estratégia mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.** Disponível em: <http://www.opas.org.br/coletiva/UploadArq/estratc.doc>. Acesso em 20 março de 2023.
- SICHERI et al. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira.** Arq. Bras. Endocrinol Metab. Vol. 44. Nº 3. junho, 2000.
- SILVA, et al. Sandra Cristina Gomes. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável.** Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Lisboa, 2015.
- VASCONCELOS et al, Bruna Karine Bastos. **A importância do profissional da nutrição na orientação adequada dos praticantes do vegetarianismo.** Society and Development. V. 10, n.13.

APÊNDICE A – LIVRO DE RECEITAS



SUMÁRIO



Cap. 1 - Molhos	03
Cap. 2 - Saladas	07
Cap. 3 - Snacks	11
Cap. 4 - Almoço/Jantar	15
4.2: Design do livro de receitas	19



CAPÍTULO 1
molhos

MOLHO RANCH LIGHT

Ingredientes

- Alho em pó
- Limão siciliano
- Sal
- Iogurte grego 0% de gordura
- Maionese light
- Agave ou mel
- Pimenta do reino



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture alho em pó, suco de limão, sal, iogurte grego 0% de gordura e maionese light.
2. Adicione agave ou mel e pimenta do reino, ajustando para equilibrar doçura e calor.
3. Mexa bem para garantir uma mistura homogênea. Refrigere antes de servir.

MOLHO DE ABACATE CREMOSO

Ingredientes

- Abacate maduro
- Suco de limão
- Alho
- Coentro fresco
- Sal
- Pimenta-do-reino



Modo de preparo:

1. Em um processador de alimentos, combine abacate maduro, suco de limão, alho, coentro fresco, sal e pimenta-do-reino.
2. Processe até obter uma textura cremosa e homogênea.
3. Ajuste o sal e a pimenta conforme necessário. Refrigere antes de usar.



CAPÍTULO 2
saladas

SALADA MEDITERRÂNEA

Ingredientes

- Pepino
- Tomate
- Azeitonas pretas
- Cebola roxa
- Queijo feta (opcional)
- Azeite de oliva
- Vinagre balsâmico



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture pepino, tomate, azeitonas pretas, cebola roxa e queijo feta (opcional).
2. Adicione folhas de alface ou rúcula para um toque verde fresco.
3. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico, ajustando conforme necessário. Misture bem antes de servir.

SALADA DE QUINOA COM ABACATE

Ingredientes

- Quinoa
- Abacate
- Milho
- Tomate cereja
- Coentro fresco
- Azeite de oliva
- Suco de limão



Modo de preparo:

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem e deixe esfriar.
2. Em uma tigela, combine quinoa, abacate, milho, tomate cereja e coentro fresco.
3. Adicione folhas de espinafre ou rúcula para uma base verde.
4. Regue com azeite de oliva e suco de limão. Adicione sal a gosto. Misture delicadamente e sirva.

SALADA DE BETERRABA COM NOZES

Ingredientes

- Beterraba cozida
- Nozes
- Queijo de cabra (opcional)
- Rúcula
- Vinagre de vinho tinto
- Azeite de oliva



Modo de preparo:

1. Corte a beterraba cozida em cubos e coloque em uma tigela.
2. Adicione nozes, queijo de cabra (opcional), rúcula e outras folhas verdes desejadas.
3. Regue com vinagre de vinho tinto e azeite de oliva. Misture cuidadosamente para garantir uma distribuição uniforme dos sabores. Sirva e aproveite.



CAPÍTULO 3
snacks

CRISPY DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

- Grão de bico cozido
- Azeite de oliva
- Sal
- Páprica
- Alho em pó



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture grão de bico cozido, azeite de oliva, sal, páprica e alho em pó.
3. Espalhe os grãos de bico em uma assadeira e asse por cerca de 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Mexa ocasionalmente para garantir uniformidade.

HUMMUS COM VEGETAIS FRESCOS

Ingredientes

- Grão de bico
- Limão
- Tahine
- Alho
- Azeite de oliva
- Sal



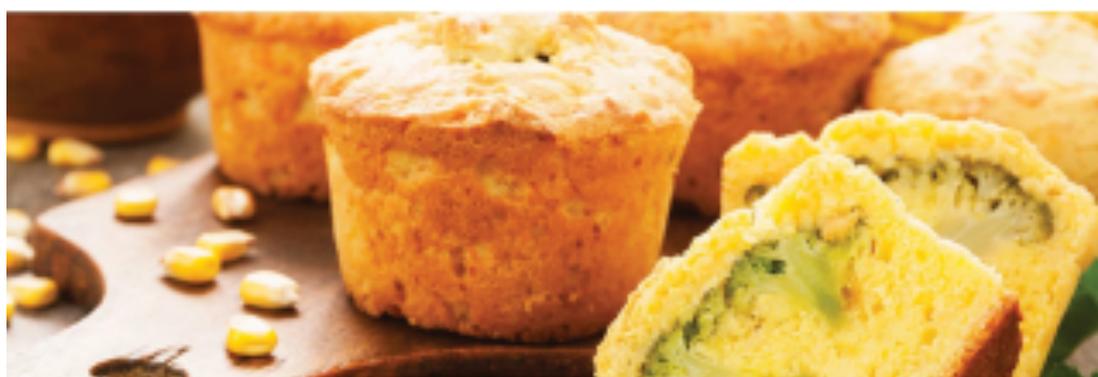
Modo de preparo:

1. Em um processador de alimentos, combine grão de bico, suco de limão, tahine, alho, azeite de oliva e sal.
2. Processe até obter uma textura cremosa. Adicione água, se necessário, para atingir a consistência desejada.
3. Sirva o hummus com vegetais frescos cortados, como cenoura, pepino e pimentão.

BOLINHOS DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- Brócolis
- Farinha de aveia
- Alho em pó
- Pimenta do reino
- Ovos (opcional) ou chia
- Queijo mussarela ou tofu
- Sal



Modo de preparo:

1. Cozinhe os brócolis até ficarem macios e pique finamente.
2. Em uma tigela, misture os brócolis picados, farinha de aveia, alho em pó, pimenta do reino, ovos (ou chia) e queijo mussarela ou tofu.
3. Modele pequenos bolinhos e asse no forno a 180°C por 20-25 minutos, ou até dourarem. Sirva quente.



CAPÍTULO 4

**almoço/
jantar**

CURRY DE LEGUMES PROTEICO

Ingredientes

- Legumes variados
- Tofu
- Leite de coco
- Curry em pó
- Gengibre fresco
- Alho
- Arroz basmati



Modo de preparo:

1. Refogue gengibre fresco e alho em uma panela, adicione legumes variados cortados e cozinhe até ficarem macios.
2. Acrescente tofu cortado em cubos e curry em pó, mexendo para incorporar os sabores.
3. Despeje o leite de coco na mistura, aqueça bem e ajuste o sal. Sirva sobre arroz basmati cozido.

LASANHA VEGETARIANA

Ingredientes

- Massa de lasanha
- Espinafre
- Cogumelos
- Queijo ricota
- Molho de tomate
- Queijo parmesão (opcional)



Modo de preparo:

1. Cozinhe a massa de lasanha conforme as instruções da embalagem.
2. Em uma assadeira, monte camadas alternadas de massa, espinafre refogado, cogumelos fatiados, queijo ricota e molho de tomate.
3. Repita as camadas e finalize com queijo parmesão (opcional). Asse no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

TACOS DE LENTILHA

Ingredientes

- Lentilhas cozidas
- Tortilhas de milho
- Abacate
- Repolho roxo
- Coentro fresco
- Molho de ranch light.



Modo de preparo:

1. Misture lentilhas cozidas com abacate, repolho roxo picado e coentro fresco.
2. Aqueça as tortilhas de milho e recheie com a mistura de lentilhas.
3. Finalize com molho de ranch light. Sirva os tacos com limão, se desejar.
Aproveite!

4.2 DESIGN DO LIVRO DE RECEITAS

Para conferir identidade distinta ao livro foi escolhido o nome "A Revolução Verde: Livro de Receitas Vegetarianas e Veganas". A intenção deste título consiste em sugerir ao leitor a ideia de transformar os hábitos alimentares em direção a uma vida mais saudável e sustentável.

Em termos visuais, o planejamento gráfico do livro incorpora elementos da natureza e utiliza cores suaves. O conteúdo apresenta fotografias de ingredientes frescos em todo o livro para criar associações com natureza, sabor e saúde.

A concepção visual do livro objetiva transmitir a ideia de comida saudável e sustentável com foco na temática vegetarianana e vegana. Com base neste direcionamento, a diagramação apresenta elementos gráficos com estilo leve e moderno através de textos (receitas) e fotografias de cada prato que estimulam o apetite e tornam o livro visualmente atraente.

A combinação dos elementos visuais com o texto objetiva criar uma experiência que remete a paixão por cozinhar e saborear receitas que sejam não apenas deliciosas, mas também, visualmente agradáveis.

A revolução verde

Maria Gabriela Martins



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE
GOIÁS

PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO
INSTITUCIONAL

Av. Universitária, 1069 | Setor Universitário

Caixa Postal 86 | CEP 74605-010

Goiânia | Goiás | Brasil

Fone: (62) 3946.3081 ou 3089 | Fax: (62)

3946.3080

www.pucgoias.edu.br | prodin@pucgoias.edu.br

RESOLUÇÃO nº 038/2020 – CEPE

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A) estudante Maria Gabriela Martins do Curso de Publicidade e Propaganda,

Matrícula 20212006600218, telefone: 62996333108, e-mail: mgabriela.cbm@gmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Livro de Receitas Vegetarianas e Veganas, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 11 de dezembro de 2023.

Assinatura do(s) autor(es):

Nome completo do autor: Maria Gabriela Martins

Assinatura do professor-orientador:

Nome completo do professor-orientador: Márcia Regina Santos Brisolla