



# RECEITAS COM 3 INGREDIENTES

## Simples, Baratas e Irresistíveis

Praticidade e sabor para o dia a dia sem gastar muito





# SUMÁRIO

01

**Introdução**

03

**Dicas de economia e organização na cozinha**

05

**Receitas doces com 3 ingredientes**

07

**Lanches rápidos e deliciosos**

09

**Receitas para vender e lucrar em casa**

11

**Armazenamento e conservação das receitas**

02

**Por que receitas simples fazem tanto sucesso**

04

**Utensílios básicos para preparar tudo facilmente**

06

**Receitas salgadas com 3 ingredientes**

08

**Sobremesas de dar água na boca**

10

**Variações criativas: mude o sabor sem complicar**

12

**Conclusão + bônus**



# CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

Quem disse que cozinhar bem precisa ser difícil? A verdade é que **as receitas mais deliciosas são as mais simples.**

Com apenas 3 ingredientes, é possível fazer bolos, sobremesas, petiscos e pratos incríveis — gastando pouco e com tempo mínimo de preparo.

"A simplicidade é o tempero secreto da boa comida."

Prepare-se para descobrir receitas práticas, econômicas e irresistíveis — perfeitas para quem quer comer bem sem complicações.



# CAPÍTULO 2 – POR QUE RECEITAS SIMPLES FAZEM TANTO SUCESSO

O segredo do sucesso das receitas simples está em **três coisas: tempo, custo e praticidade.**

Vivemos numa rotina corrida — ninguém quer passar horas na cozinha. Além disso, com os preços dos alimentos subindo, **economizar virou necessidade.**

Essas receitas unem tudo isso:

**São rápidas de preparar**

**Têm ingredientes baratos**

**Ficam deliciosas e visualmente atrativas**

Perfeitas para quem quer comer bem, gastar pouco e ainda se divertir cozinhando!



# CAPÍTULO 3 – DICAS DE ECONOMIA E ORGANIZAÇÃO NA COZINHA

Antes de começar, siga essas dicas simples:

**Planeje suas receitas da semana e evite desperdícios**

**Compre ingredientes em promoção e congele porções**

**Use a criatividade: o mesmo ingrediente pode render várias receitas**

**Sempre leia as instruções antes de começar — isso evita erros e desperdício**

- 💡 *Dica extra:* tenha sempre à mão ovos, leite e farinha — são curingas para dezenas de receitas!



# CAPÍTULO 4 — UTENSÍLIOS BÁSICOS PARA PREPARAR TUDO FACILMENTE

Nada de equipamentos caros — você só precisa de:



**Tigela e colher**



**Frigideira antiaderente**



**Liquidificador ou batedeira (opcional)**



**Forno ou air fryer**



**Forma ou assadeira pequena**

Com isso, você já faz todas as receitas deste livro.



# CAPÍTULO 5 – RECEITAS DOCES COM 3 INGREDIENTES

## Brigadeiro de Leite em Pó



- 1 xícara de leite em pó
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga

Misture tudo, leve ao fogo baixo até desgrudar da panela, enrole e pronto!

## Bolo de Banana



- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 xícara de aveia

Bata tudo no liquidificador e asse por 30 minutos a 180°C.

## Cookies de Amendoim



- 1 xícara de pasta de amendoim
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- 1 ovo

Misture tudo, modele e asse por 15 minutos a 180°C.



# CAPÍTULO 6 – RECEITAS SALGADAS COM 3 INGREDIENTES



## Bolinho de Batata

- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 ovo
- 2 colheres de queijo ralado

Misture, modele e frite ou asse até dourar.



## Pão de Frigideira

- 2 colheres de iogurte natural
- 3 colheres de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Misture e asse na frigideira dos dois lados.



## Omelete Fit

- 2 ovos
- 1 colher de requeijão
- 1 pitada de sal

Bata tudo e asse na frigideira até dourar.



# CAPÍTULO 7 – LANCHES RÁPIDOS E DELICIOSOS

## 🍕 Mini Pizza Express

- Pão sírio ou de forma
- Molho de tomate
- Queijo ralado

Monte e leve ao forno por 10 minutos.

## 🌭 Enroladinho de Salsicha

- Massa folhada pronta
- Salsicha
- Gema para pincelar

Enrole, pincele e asse até dourar.



# CAPÍTULO 8 – SOBREMESAS DE DAR ÁGUA NA BOCA



## Mousse de Maracujá

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de suco concentrado de maracujá

Bata tudo no liquidificador e leve à geladeira.



## Sorvete Caseiro

- 2 bananas congeladas
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de mel

Bata no processador e sirva imediatamente.



# CAPÍTULO 9 – RECEITAS PARA VENDER E LUCRAR EM CASA

Essas receitas rendem muito e têm baixo custo:

**Brigadeiros gourmet**

**Cookies de amendoim**

**Bolos no pote**

**Mousse de maracujá**

Monte kits ou porções individuais e venda com boa margem de lucro!

 *Dica:* use embalagens bonitas — a aparência também vende.



# CAPÍTULO 10 – VARIAÇÕES CRIATIVAS: MUDE O SABOR SEM COMPLICAR

Use a base das receitas e crie variações:



**Troque banana por maçã**



**Substitua chocolate por coco ralado**



**Adicione canela, essência de baunilha ou raspas de limão**

Com criatividade, você transforma 10 receitas em 50!



# CAPÍTULO 11 – ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO DAS RECEITAS

## Doces

Guarde em  
potes  
herméticos  
por até 3 dias

## Bolos e cookies

Mantenha em  
local seco e  
fechado

## Sobremesa s geladas

Até 5 dias na  
geladeira

---

**Dica:** nunca armazene receitas quentes — espere esfriar para evitar umidade.



# CAPÍTULO 12 – CONCLUSÃO + BÔNUS

 **Receitas simples e deliciosas**

 **Ingredientes acessíveis**

 **Economia e praticidade  
garantidas**

 **Perfeitas para o dia a dia ou  
para vender**

-  **Bônus:** Crie o seu próprio "Caderno de Receitas 3 Ingredientes" – adicione suas variações e mantenha sua coleção pessoal.

"O segredo da boa comida está em fazer muito com pouco."



## 💬 CONCLUSÃO FINAL

Cozinhar não precisa ser complicado – basta **vontade, criatividade e 3 ingredientes**. Agora é com você: coloque a mão na massa, experimente e se surpreenda com o sabor da simplicidade.



"Na cozinha, menos é mais – e o sabor fala por si."