



# RECEITAS COM 3 INGREDIENTES

**Simple, Baratas e Irresistíveis**

Praticidade e sabor para o dia a dia sem gastar muito





# SUMÁRIO

01

---

**Introdução**

02

---

**Por que receitas simples fazem tanto sucesso**

03

---

**Dicas de economia e organização na cozinha**

04

---

**Utensílios básicos para preparar tudo facilmente**

05

---

**Receitas doces com 3 ingredientes**

06

---

**Receitas salgadas com 3 ingredientes**

07

---

**Lanches rápidos e deliciosos**

08

---

**Sobremesas de dar água na boca**

09

---

**Receitas para vender e lucrar em casa**

10

---

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

11

---

**Armazenamento e conservação das receitas**

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 complicação.



# 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
- ½ 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
- ½ 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."