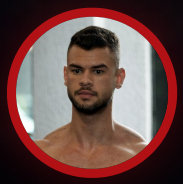
E-BOOK GRATUITO

COZINHA REAL

10 receitas simples, baratas e rápidas.
Comida de verdade que cabe na sua rotina.





Lucas Ribeiro
TREINADOR · TEAM LR

@lucasrib_

até 25 min · ingrediente de mercado

ANTES DE COMEÇAR

COMER BEM NÃO PRECISA SER *CARO* NEM DEMORADO

Toda semana alguém me pergunta: “Lucas, o que eu como que seja rápido e não custe uma fortuna?”

Esse guia é a minha resposta. Separei 10 receitas que eu já faço na minha casa: ingrediente que você acha em qualquer mercado, preparo de até uns 25 minutos e pouca louça pra lavar. Nada de ingrediente que só existe em loja de produto natural.

Não precisa fazer as 10. Escolhe duas ou três pra essa semana, vê quais combinam com a sua rotina e repete o que der certo. Comer bem é muito mais sobre conseguir manter do que sobre acertar tudo de primeira.

Uma dica antes de tudo: começa pelo **frango da semana**. Ele aparece em três receitas e resolve metade do seu problema de tempo.



Lucas Ribeiro
Treinador · CREF 3433-G/RO · estudante de Nutrição · @lucasrib_

O QUE TEM AQUI

TOCA NA RECEITA E *VAI DIRETO* PRA ELA

✓ **Lista de compras base**
tudo o que você precisa

★ **O frango da semana**
1 preparo, 3 receitas

01 **Crepioca salgada de frango**
Café da manhã ou lanche · 5 min

02 **Omelete recheado de legumes**
Café da manhã ou jantar rápido · 10 min

03 **Mingau de aveia com banana e canela**
Café da manhã · 5 min

04 **Panqueca de banana**
Café da manhã ou lanche · 10 min

05 **Wrap de frango desfiado**
Almoço ou jantar · 10 min

06 **Bolinho de batata com frango na airfryer**
Almoço, jantar ou lanche · 25 min

07 **Hambúrguer caseiro com batata na airfryer**
Almoço ou jantar · 25 min

08 **Picolé de banana com pasta de amendoim**
Doce · 10 min + 3 h

09 **Cookie de aveia e banana**
Doce ou lanche · 20 min

10 **Pão de banana de forma**
Café da manhã ou lanche · 35 min

❄ **Como guardar**
geladeira e freezer

→ **E agora?**
o próximo passo

Escolhe 2 ou 3
Não precisa fazer tudo. Começa pelas que combinam com a sua semana.

Prepara no domingo
O frango da semana adianta três receitas de uma vez.

Repete o que deu certo
Rotina boa é a que você consegue manter.

LISTA DE COMPRAS BASE

COM ISSO AQUI VOCÊ FAZ *TODAS* AS RECEITAS

PROTEÍNAS

- [ ] Ovos
- [ ] Peito de frango
- [ ] Carne moída (patinho ou acém)
- [ ] Leite
- [ ] Iogurte natural

HORTIFRÚTI

- [ ] Banana (algumas bem maduras)
- [ ] Batata
- [ ] Tomate, cebola e alho
- [ ] Folhas (alface, couve ou espinafre)
- [ ] Cenoura

DESPENSA

- [ ] Aveia em flocos
- [ ] Goma de tapioca
- [ ] Tortilha para wrap
- [ ] Pasta de amendoim
- [ ] Canela, cacau em pó e páprica
- [ ] Azeite ou óleo e fermento em pó

🍌 **Banana que passou do ponto não vai pro lixo:** vira panqueca, cookie ou pão de banana. Quanto mais madura, mais doce.



PREPARO DE DOMINGO · BASE DA SEMANA

O FRANGO *DA SEMANA*

40 min, 1 vez por semana | umas 8 porções | 1 preparo, 3 receitas

INGREDIENTES

- [ ] 1 kg de peito de frango
- [ ] 1 cebola
- [ ] 3 dentes de alho
- [ ] 1 tomate
- [ ] Sal, colorau e 1 folha de louro

ONDE ELE APARECE

01 Crepioca | 05 Wrap | 06 Bolinho

COMO FAZER

1. Coloca o frango na panela de pressão com água até cobrir, sal, meia cebola e a folha de louro.
2. Depois que pegar pressão, conta 15 minutos e desliga.
3. Espera sair a pressão, escorre e desfia com dois garfos (ou na batedeira, em 1 minuto).
4. Numa panela, refoga o resto da cebola e o alho, junta o tomate picado e o colorau e mistura o frango por uns 5 minutos.
5. Divide em potes.

DICA DO LUCAS Separa em potes do tamanho de uma refeição. Assim você tira do freezer só o que vai usar.



01 CREPIOCA SALGADA DE *FRANGO*

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE

5 min | 1 porção | fácil e barato | **usa o frango da semana**

INGREDIENTES

- [ ] 1 ovo
- [ ] 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- [ ] 1 colher de sopa de leite ou água
- [ ] 2 colheres de sopa do frango da semana
- [ ] Sal e orégano (e 1 fatia de queijo, se quiser)

COMO FAZER

1. Bate o ovo, a goma, o leite e o sal com um garfo até ficar liso.
2. Despeja numa frigideira antiaderente untada, em fogo médio.
3. Quando soltar do fundo (uns 2 minutos), vira.
4. Coloca o frango e o queijo em metade, dobra e espera 1 minuto.

DICA DO LUCAS Acabou a goma? Uma colher de sopa de aveia no lugar resolve.



02 OMELETE RECHEADO DE *LEGUMES*

CAFÉ DA MANHÃ OU JANTAR RÁPIDO

10 min | 1 porção | fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 2 ovos
- [ ] ½ tomate picado
- [ ] ¼ de cebola picada
- [ ] 1 punhado de couve, espinafre ou o legume que estiver na geladeira
- [ ] 1 fio de azeite, sal e pimenta

COMO FAZER

1. Aquece o azeite e refoga a cebola por 1 minuto.
2. Junta o tomate e as folhas e deixa mais 2 minutos.
3. Bate os ovos com sal e pimenta e despeja por cima.
4. Tampa a frigideira e deixa em fogo baixo por 4 a 5 minutos, até firmar.
5. Dobra ao meio e serve.

DICA DO LUCAS É a receita do dia de "limpar a geladeira": abobrinha, cenoura ralada e sobra de frango também entram.



CAFÉ DA MANHÃ

03 MINGAU DE AVEIA COM *BANANA* E CANELA

5 min · 1 porção · fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- [ ] 200 ml de leite (ou água)
- [ ] 1 banana madura
- [ ] Canela a gosto

COMO FAZER

1. Na panela, coloca a aveia, o leite e metade da banana amassada.
2. Mexe em fogo baixo por 3 a 4 minutos, até engrossar.
3. Serve com o resto da banana em rodelas e canela por cima.

DICA DO LUCAS Sem tempo pra panela: 2 minutos no micro-ondas, parando no meio pra mexer.



04 PANQUECA DE *BANANA*

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE

10 min | 3 panquecas pequenas | fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 1 banana madura
- [ ] 1 ovo
- [ ] 2 colheres de sopa de aveia
- [ ] Canela a gosto

COMO FAZER

1. Amassa a banana com um garfo e mistura o ovo, a aveia e a canela.
2. Unta uma frigideira e deixa em fogo baixo.
3. Coloca a massa às colheradas e espera uns 2 minutos de cada lado.

DICA DO LUCAS O segredo é o fogo baixo. Fogo alto queima por fora e deixa cru por dentro.



05 ALMOÇO OU JANTAR
WRAP DE FRANGO *DESFIADO*

10 min | 1 porção | fácil e barato | usa o frango da semana

INGREDIENTES

- [ ] 1 tortilha para wrap
- [ ] 3 colheres de sopa do frango da semana
- [ ] Folhas de alface, rodelas de tomate e cenoura ralada
- [ ] Molho: 1 colher de sopa de iogurte natural (ou requeijão), gotas de limão e uma pitada de sal

COMO FAZER

1. Mistura o molho e espalha na tortilha.
2. Distribui o frango e a salada no centro.
3. Dobra as laterais e enrola bem firme.
4. Leva à frigideira por 1 minuto de cada lado, pra fechar e dourar.

DICA DO LUCAS Embrulhado em papel-alumínio, vira a marmita mais fácil de levar pro trabalho.



ALMOÇO, JANTAR OU LANCHE

06 BOLINHO DE BATATA COM FRANGO NA *AIRFRYER*

25 min | uns 10 bolinhos | fácil e barato | usa o frango da semana

INGREDIENTES

- [ ] 2 batatas médias cozidas e amassadas
- [ ] 1 xícara do frango da semana
- [ ] 1 ovo
- [ ] 2 colheres de sopa de aveia ou farinha de mandioca
- [ ] Sal e cheiro-verde

COMO FAZER

1. Mistura tudo até dar ponto de modelar (se grudar na mão, mais uma colher de aveia).
2. Faz as bolinhas e coloca na cesta untada da airfryer, sem empilhar.
3. 200 °C por 15 minutos, virando na metade.

DICA DO LUCAS Sem airfryer: forno a 200 °C por uns 25 minutos. Dá pra congelar os bolinhos crus e levar direto pra airfryer depois.



ALMOÇO OU JANTAR

07 HAMBÚRGUER CASEIRO COM *BATATA* NA AIRFRYER

25 min | 2 porções | fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 300 g de carne moída (patinho ou acém)
- [ ] ¼ de cebola ralada e 1 dente de alho amassado
- [ ] Sal e pimenta
- [ ] 2 batatas em palitos
- [ ] 1 fio de azeite e páprica

COMO FAZER

1. Tempera a carne com a cebola, o alho, o sal e a pimenta e modela dois discos achatados. Afunda um pouco o centro com o dedo pra não estufar.
2. Mistura a batata com o azeite, sal e páprica e leva à airfryer a 200 °C por 15 minutos, chacoalhando na metade.
3. Depois, os hambúrgueres a 180 °C por 10 a 12 minutos, virando no meio.
4. Serve no pão ou no prato, com salada.

DICA DO LUCAS Faz seis de uma vez, separa com plástico e congela. É o seu "delivery" da semana.



DOCE

08 PICOLÉ DE BANANA COM *PASTA DE AMENDOIM*

10 min + 3 h | 4 picolés | fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 2 bananas
- [ ] 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- [ ] 1 colher de sopa de cacau em pó (opcional)
- [ ] 4 palitos

COMO FAZER

1. Corta as bananas ao meio e espeta um palito em cada metade.
2. Passa a pasta de amendoim por fora e polvilha o cacau.
3. Coloca sobre papel-manteiga e leva ao freezer por pelo menos 3 horas.

DICA DO LUCAS Pra quem bate a vontade de doce depois do almoço.



09 DOCE OU LANCHE
COOKIE DE AVEIA E *BANANA*

20 min · uns 10 cookies · fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 2 bananas bem maduras
- [ ] 1 xícara de aveia em flocos
- [ ] 1 colher de sopa de cacau em pó (opcional)
- [ ] Canela a gosto
- [ ] 1 punhado de uva-passa ou chocolate picado (opcional)

COMO FAZER

1. Amassa as bananas e mistura com o resto até virar uma massa.
2. Coloca colheradas numa forma com papel-manteiga e achata com as costas da colher.
3. Forno a 180 °C por 15 a 18 minutos (ou airfryer a 160 °C por 10 a 12).

DICA DO LUCAS Quanto mais madura a banana, mais doce o cookie fica, sem precisar de açúcar.



10 PÃO DE BANANA DE *FORMA*

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE

35 min | umas 10 fatias | fácil e barato

INGREDIENTES

- [ ] 3 bananas maduras
- [ ] 2 ovos
- [ ] ¼ de xícara de óleo ou manteiga derretida
- [ ] 1 e ½ xícara de aveia em flocos (ou farinha de aveia)
- [ ] 1 colher de chá de canela
- [ ] 1 colher de sopa de fermento em pó

COMO FAZER

1. Bate no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.
2. Passa pra uma tigela e mistura a aveia e a canela.
3. Por último, o fermento, mexendo devagar.
4. Forma untada, forno preaquecido a 180 °C por 30 a 35 minutos, até o palito sair limpo.

DICA DO LUCAS Fatia e congela. De manhã, 1 minuto na frigideira e está pronto.

COMO GUARDAR

FAZ UMA VEZ, COME A *SEMANA* TODA

PREPARO	GELADEIRA (POTE FECHADO)	FREEZER
Frango da semana	até 4 dias	até 3 meses, em porções
Bolinho de batata (cru)	até 2 dias	até 2 meses
Hambúrguer (cru)	até 1 dia	até 3 meses
Panqueca de banana	até 2 dias	até 1 mês
Cookie de aveia	até 5 dias, em pote fechado	até 2 meses
Pão de banana	até 4 dias	até 2 meses, fatiado
Picolé de banana	—	até 1 mês
Crepioca, omelete, mingau e wrap	melhor na hora	não recomendo

❄ **Descongela sempre na geladeira**, de um dia pro outro, e nunca volta pro freezer o que já descongelou.

E AGORA?

SE ESSE GUIA TE AJUDOU, IMAGINA TER A *SEMANA INTEIRA* ORGANIZADA



DIETA *REAL*

Eu juntei cardápios completos com comida de verdade, pra você parar de pensar todo dia no que vai comer.

- ✓ 12 cardápios prontos
- ✓ Medidas práticas, em gramas e em unidades
- ✓ Substituições simples e baratas

QUERO CONHECER →



E se você quer alguém acompanhando o seu treino de perto, **me chama no direct** que eu te explico como funciona a minha consultoria online.

FALAR COMIGO NO INSTAGRAM

Lucas Ribeiro · Treinador · CREF 3433-G/RO · @lucasrib_
Material educativo. Não substitui acompanhamento nutricional.