

Categoria 3: Bolos e tortas

Cozinha que Vende · fichas desta categoria

Material em PDF para ler no celular ou imprimir. Preços de referência coletados em 03/11/2026.

Categoria 3 14 ideias

Bolos e tortas

Bolos e tortas têm recompra garantida: café da tarde, aniversário em casa e almoço de domingo. Comece pelo que você já faz para a família.

[foto real: produtos da categoria bolos e tortas]

As ideias desta categoria

Nº	Ideia	Para começar*	Custo/un.*	Dificuldade
31	Bolo caseiro inteiro e em fatias	R$ 54,23	R$ 13,91	Baixa
32	Bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura	R$ 120,66	R$ 22,18	Baixa
33	Fatias de bolo recheado	R$ 186,89	R$ 4,12	Média
34	Bolo de festa simples com chantilly	R$ 149,98	R$ 63,65	Média
35	Naked cake	R$ 168,60	R$ 61,29	Média
36	Torta doce (holandesa, limão, morango)	R$ 152,02	R$ 41,86	Média
37	Bolo gelado de coco no papel-alumínio	R$ 86,64	R$ 2,57	Baixa
38	Rocambole	R$ 56,47	R$ 19,32	Média
39	Bentô cake (mini bolo)	R$ 123,20	R$ 5,90	Média
40	Cupcakes	R$ 86,99	R$ 1,70	Média
41	Brownie em embalagem individual	R$ 154,88	R$ 4,01	Baixa
42	Bolo de milho, aipim e fubá cremoso	R$ 65,33	R$ 19,53	Baixa
43	Cuca e bolo de banana	R$ 105,53	R$ 23,36	Baixa
44	Torta de bolacha sem forno	R$ 81,42	R$ 29,66	Baixa

*Estimativas com preços de 03/11/2026.

Onde encontrar clientes

Vizinhos, aniversários em casa, cafés e padarias pequenas, empresas (aniversariantes do mês).

Cuidados da categoria

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade.

Bolo caseiro inteiro e em fatias

O que é: Bolo de laranja caseiro, fofinho, vendido inteiro na forma descartável ou em fatias.

Para quem combina: Quem já faz bolo para a família e quer começar com o que sabe.

[foto real: bolo caseiro inteiro e em fatias pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 54,23 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Laranja pera (3 kg)	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 54,23***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: vizinhos, cafés da manhã de empresas, portarias.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo caseiro inteiro e em fatias feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1 kg (12 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 28,00 a R$ 42,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 13,91 × 2 = R$ 28,00; × 3 = R$ 42,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1 kg (12 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Laranja pera (3 kg)	500 g	R$ 6,45	R$ 1,07
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 6,84**

Lote R$ 6,84 ÷ 1 = R$ 6,84 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 13,91**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o suco de 2 laranjas, os ovos, o óleo e o açúcar.
2. Passe para uma tigela e misture a farinha peneirada.
3. Junte o fermento delicadamente.
4. Asse na forma descartável untada a 180 °C por 40 minutos.
5. Espere esfriar, cubra com filme e etiquete.

3 variações para o cardápio: Bolo de cenoura com chocolate · Bolo de fubá · Bolo de chocolate

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo caseiro inteiro e em fatias feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 28,00 a R$ 42,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura

O que é: Bolo de chocolate com cobertura cremosa escorrendo, vendido em caixa com visor.

Para quem combina: Quem quer um bolo que chama atenção na foto e é fácil de repetir.

[foto real: bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 120,66 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 120,66***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: aniversários em casa, grupos do bairro, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,2 kg). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 44,50 a R$ 67,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 22,18 × 2 = R$ 44,50; × 3 = R$ 67,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1,2 kg · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Chocolate em pó 50% 200 g	80 g	R$ 13,90	R$ 5,56
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Total do lote			**R$ 19,42**

Lote R$ 19,42 ÷ 1 = R$ 19,42 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 22,18**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite, óleo e 50 g de chocolate; misture a farinha e o fermento.
2. Asse em forma de furo central a 180 °C por 40 minutos.
3. Faça a cobertura mole: leite condensado, creme de leite, 30 g de chocolate e manteiga cozidos por 5 minutos.
4. Desenforme o bolo morno e despeje a cobertura no centro até escorrer.
5. Coloque na caixa e feche.

3 variações para o cardápio: Vulcão de cenoura com chocolate · Vulcão de ninho · Vulcão de maracujá

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo caseirinho / bolo vulcão com cobertura feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 44,50 a R$ 67,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Fatias de bolo recheado

O que é: Fatias generosas de bolo recheado em caixinha com visor, para vender por unidade.

Para quem combina: Quem quer vender bolo de festa sem ter que fazer bolo de festa inteiro.

[foto real: fatias de bolo recheado pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 186,89 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + fogão | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 fatias)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	3	R$ 62,97*	Loja de embalagens	Marplast Embalagens
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite em pó integral 400 g	1	R$ 15,95*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Essência de baunilha 35 ml	1	R$ 5,15*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 186,89***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: escritórios, cafés, padarias pequenas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de fatias de bolo recheado feito em casa. Sai a [seu preço] cada (fatias de 150 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,50 a R$ 12,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,12 × 2 = R$ 8,50; × 3 = R$ 12,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 fatias de 150 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite em pó integral 400 g	60 g	R$ 15,95	R$ 2,39
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Total do lote			**R$ 24,26**

Lote R$ 24,26 ÷ 12 = R$ 2,02 + embalagem R$ 2,10 = **custo por unidade R$ 4,12**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para fatia com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,10

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha retangular a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça o recheio de ninho (1 lata de leite condensado, creme de leite e leite em pó) e um brigadeiro (1 lata, chocolate e manteiga).
3. Corte o bolo em 2 camadas e umedeça com um pouco de leite.
4. Recheie com o creme de ninho e cubra com brigadeiro.
5. Gele 2 horas, corte 12 fatias e coloque nas caixinhas.

3 variações para o cardápio: Prestígio · Morango com ninho · Doce de leite com ameixa

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando fatias de bolo recheado feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,50 a R$ 12,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Bolo de festa simples com chantilly

O que é: Bolo de aniversário recheado e coberto com chantilly, para festas pequenas em casa.

Para quem combina: Quem já faz bolo e quer entrar em encomendas de aniversário.

[foto real: bolo de festa simples com chantilly pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 149,98 | 4–10 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (1 lote = 1 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Morango (bandeja 200 g)	2	R$ 29,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	1	R$ 4,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	1	R$ 2,59*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 149,98***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: mães de festa infantil, colegas de trabalho, igreja e comunidade.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo de festa simples com chantilly feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,8 kg (20 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 127,50 a R$ 191,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 63,65 × 2 = R$ 127,50; × 3 = R$ 191,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1,8 kg (20 fatias) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Farinha de trigo 1 kg	180 g	R$ 4,25	R$ 0,77
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Chantilly 1 L	600 ml	R$ 27,35	R$ 16,41
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Total do lote			**R$ 60,89**

Lote R$ 60,89 ÷ 1 = R$ 60,89 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 63,65**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Faça um pão de ló: bata os ovos com o açúcar até triplicar, misture a farinha e o fermento delicadamente e asse a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça o recheio branco: leite condensado, creme de leite e manteiga até engrossar.
3. Corte o pão de ló em 3 camadas e umedeça com leite.
4. Recheie com creme branco e morangos picados.
5. Cubra com chantilly batido e decore.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Ninho com morango · Doce de leite com coco

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo de festa simples com chantilly feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 127,50 a R$ 191,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Naked cake

O que é: Bolo com cobertura fina de chantilly que mostra as camadas, decorado com frutas.

Para quem combina: Quem quer um bolo bonito e mais rápido de decorar que o bolo de festa tradicional.

[foto real: naked cake pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 168,60 | 4–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Morango (bandeja 200 g)	4	R$ 59,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Doce de leite 400 g	2	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 168,60***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: casamentos pequenos, chás, aniversários de adultos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de naked cake feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,5 kg (15 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 123,00 a R$ 184,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 61,29 × 2 = R$ 123,00; × 3 = R$ 184,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1,5 kg (15 fatias) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	6 un.	R$ 7,99	R$ 4,00
Açúcar refinado 1 kg	180 g	R$ 3,45	R$ 0,62
Farinha de trigo 1 kg	180 g	R$ 4,25	R$ 0,77
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Total do lote			**R$ 58,53**

Lote R$ 58,53 ÷ 1 = R$ 58,53 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 61,29**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Asse um pão de ló (ovos e açúcar batidos até triplicar, farinha e fermento) a 180 °C por 35 minutos.
2. Corte em 3 camadas e umedeça com leite.
3. Recheie com doce de leite.
4. Passe uma camada fina de chantilly por fora, deixando o bolo aparecer.
5. Decore com morangos e gele.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro com morango · Ninho com frutas vermelhas · Limão

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando naked cake feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 123,00 a R$ 184,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Torta doce (holandesa, limão, morango)

O que é: Torta holandesa de creme com base de biscoito e cobertura de chocolate, vendida inteira ou em fatias.

Para quem combina: Quem quer uma torta sem forno com cara de doceria.

[foto real: torta doce (holandesa, limão, morango) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 152,02 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Geladeira + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	2	R$ 63,20*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	1	R$ 27,62*	Loja de embalagens	Mariana Embalagem
Creme de leite 200 g	4	R$ 10,36*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	2	R$ 8,58*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar de confeiteiro 500 g	1	R$ 4,49*	Loja de confeitaria	Índice Custo por Prato
Total para começar		**R$ 152,02***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de família, restaurantes, aniversários.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de torta doce (holandesa, limão, morango) feito em casa. Sai a [seu preço] cada (torta de cerca de 1,4 kg (12 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 84,00 a R$ 126,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 41,86 × 2 = R$ 84,00; × 3 = R$ 126,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 torta de cerca de 1,4 kg (12 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	300 g	R$ 4,29	R$ 3,58
Manteiga com sal 500 g	300 g	R$ 31,60	R$ 18,96
Açúcar de confeiteiro 500 g	100 g	R$ 4,49	R$ 0,90
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Total do lote			**R$ 39,10**

Lote R$ 39,10 ÷ 1 = R$ 39,10 + embalagem R$ 2,76 = **custo por unidade R$ 41,86**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,76

Modo de preparo

1. Bata 200 g de manteiga com o açúcar de confeiteiro até ficar claro; junte leite condensado e 200 g de creme de leite.
2. Triture metade dos biscoitos com 100 g de manteiga e forre a forma.
3. Coloque o creme e gele por 2 horas.
4. Faça o ganache: cobertura derretida com 200 g de creme de leite.
5. Cubra, decore a borda com biscoitos inteiros e gele por 4 horas.

3 variações para o cardápio: Torta de limão · Torta de morango · Torta de maracujá

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando torta doce (holandesa, limão, morango) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 84,00 a R$ 126,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Bolo gelado de coco no papel-alumínio

O que é: Pedaços de bolo molhadinho de coco, embrulhados no papel-alumínio e servidos gelados.

Para quem combina: Quem quer um produto barato, popular e que vende muito em dia quente.

[foto real: bolo gelado de coco no papel-alumínio pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 86,64 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 pedaços)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	3	R$ 14,55*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite de coco 200 ml	2	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Coco ralado 100 g	2	R$ 11,38*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 86,64***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: porta de escola, praia e praça, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo gelado de coco no papel-alumínio feito em casa. Sai a [seu preço] cada (pedaços de 120 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 5,50 a R$ 8,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 2,57 × 2 = R$ 5,50; × 3 = R$ 8,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 pedaços de 120 g · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Leite integral 1 L	600 ml	R$ 4,45	R$ 2,67
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Leite de coco 200 ml	200 ml	R$ 6,95	R$ 6,95
Coco ralado 100 g	100 g	R$ 5,69	R$ 5,69
Total do lote			**R$ 25,05**

Lote R$ 25,05 ÷ 12 = R$ 2,09 + embalagem R$ 0,48 = **custo por unidade R$ 2,57**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	0,1 por un.	R$ 0,48

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha simples (ovos, açúcar, farinha, 200 ml de leite, óleo e fermento) a 180 °C por 35 minutos.
2. Faça a calda: 400 ml de leite, leite condensado e leite de coco aquecidos.
3. Fure o bolo ainda quente e regue com a calda.
4. Corte em 12 pedaços e passe no coco ralado.
5. Embrulhe cada pedaço no papel-alumínio e gele.

3 variações para o cardápio: Bolo gelado de chocolate · De abacaxi · De milho

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo gelado de coco no papel-alumínio feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 5,50 a R$ 8,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Rocambole

O que é: Rocambole de pão de ló recheado com doce de leite, vendido inteiro ou em fatias.

Para quem combina: Quem quer um doce tradicional de padaria feito em casa.

[foto real: rocambole pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 56,47 | 2–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Doce de leite 400 g	2	R$ 27,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 56,47***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: padarias pequenas, vizinhos, café da tarde.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de rocambole feito em casa. Sai a [seu preço] cada (rocambole de cerca de 700 g (10 fatias)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 39,00 a R$ 58,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 19,32 × 2 = R$ 39,00; × 3 = R$ 58,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 rocambole de cerca de 700 g (10 fatias) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Total do lote			**R$ 17,94**

Lote R$ 17,94 ÷ 1 = R$ 17,94 + embalagem R$ 1,38 = **custo por unidade R$ 19,32**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Filme PVC 15 m	0,2 por un.	R$ 1,38

Modo de preparo

1. Bata os ovos com 120 g de açúcar até triplicar e misture a farinha e o fermento delicadamente.
2. Espalhe em assadeira forrada com papel-manteiga e asse a 200 °C por 10 minutos.
3. Desenforme sobre pano polvilhado com açúcar e enrole ainda quente.
4. Desenrole, recheie com doce de leite e enrole de novo.
5. Polvilhe açúcar e embale em filme.

3 variações para o cardápio: Brigadeiro · Goiabada · Limão

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando rocambole feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 39,00 a R$ 58,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Bentô cake (mini bolo)

O que é: Mini bolo de 10 cm decorado com frase divertida, vendido na marmitinha.

Para quem combina: Quem gosta de decorar e quer um presente rápido para aniversário e datas.

[foto real: bentô cake (mini bolo) pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 123,20 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 8 bentôs)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite condensado 395 g	2	R$ 9,78*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	1	R$ 7,99*	Loja de embalagens	Embaleme
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 123,20***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: Instagram, namorados, colegas de trabalho.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bentô cake (mini bolo) feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bentôs de 10 cm). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 12,00 a R$ 18,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 5,90 × 2 = R$ 12,00; × 3 = R$ 18,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 4 bentôs de 10 cm · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	150 g	R$ 4,25	R$ 0,64
Leite integral 1 L	120 ml	R$ 4,45	R$ 0,53
Óleo de soja 900 ml	60 ml	R$ 6,45	R$ 0,43
Fermento químico em pó 100 g	8 g	R$ 5,99	R$ 0,48
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Total do lote			**R$ 20,41**

Lote R$ 20,41 ÷ 4 = R$ 5,10 + embalagem R$ 0,80 = **custo por unidade R$ 5,90**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,80

Modo de preparo

1. Asse um bolo de baunilha baixo (ovos, açúcar, farinha, leite, óleo, fermento) a 180 °C por 25 minutos.
2. Corte 8 discos de 10 cm com um aro ou pote.
3. Una de 2 em 2 com brigadeiro (leite condensado, chocolate e manteiga).
4. Cubra com chantilly batido, alise e escreva a frase com chantilly colorido.
5. Coloque na marmitinha e gele.

3 variações para o cardápio: Bentô de ninho com morango · De chocolate · De doce de leite

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bentô cake (mini bolo) feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 12,00 a R$ 18,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Cupcakes

O que é: Bolinhos individuais com cobertura de chantilly ou brigadeiro, para festas e presentes.

Para quem combina: Quem quer um produto bonito, fácil de transportar e de personalizar.

[foto real: cupcakes pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 86,99 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Média | Precisa de: Forno + batedeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 30 cupcakes)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Chantilly 1 L	1	R$ 27,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	3	R$ 23,07*	Loja de embalagens	Embaleme
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	1	R$ 3,99*	Loja de confeitaria	Bocão Doces
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 86,99***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas infantis, chás de bebê, empresas.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de cupcakes feito em casa. Sai a [seu preço] cada (cupcakes). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 3,50 a R$ 5,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 1,70 × 2 = R$ 3,50; × 3 = R$ 5,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 15 cupcakes · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Fermento químico em pó 100 g	8 g	R$ 5,99	R$ 0,48
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Total do lote			**R$ 12,62**

Lote R$ 12,62 ÷ 15 = R$ 0,84 + embalagem R$ 0,86 = **custo por unidade R$ 1,70**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un,)	1 por un.	R$ 0,09
Pote 250 ml com tampa (10 un,)	1 por un.	R$ 0,77

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite e óleo; misture a farinha e o fermento.
2. Encha 2/3 das forminhas de cupcake.
3. Asse a 180 °C por 20 minutos e deixe esfriar.
4. Bata o chantilly e decore com saco e bico.
5. Coloque nos potes com tampa.

3 variações para o cardápio: Chocolate com brigadeiro · Red velvet simples · Cenoura

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando cupcakes feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 3,50 a R$ 5,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Brownie em embalagem individual

O que é: Brownie de chocolate com casquinha e miolo úmido, cortado e embalado um a um.

Para quem combina: Quem quer um doce que dura alguns dias e vende bem em escritórios e cafés.

[foto real: brownie em embalagem individual pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 154,88 | 3–8 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 24 brownies)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	3	R$ 65,70*	Loja de embalagens	GLP Box
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	1	R$ 27,99*	Loja de confeitaria	Embaleme
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 154,88***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: escritórios, cafés, academias.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de brownie em embalagem individual feito em casa. Sai a [seu preço] cada (brownies de 70 g). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 8,50 a R$ 12,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 4,01 × 2 = R$ 8,50; × 3 = R$ 12,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 12 brownies de 70 g · **Validade e conservação:** 5 dias em local fresco, bem embalado.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Açúcar refinado 1 kg	250 g	R$ 3,45	R$ 0,86
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Total do lote			**R$ 21,89**

Lote R$ 21,89 ÷ 12 = R$ 1,82 + embalagem R$ 2,19 = **custo por unidade R$ 4,01**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Caixa kraft para brownie com visor (10 un,)	1 por un.	R$ 2,19

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura com a manteiga.
2. Bata os ovos com o açúcar só para misturar e junte o chocolate derretido.
3. Misture a farinha e o chocolate em pó peneirados.
4. Asse em assadeira forrada a 180 °C por 25 a 30 minutos (o centro fica úmido).
5. Espere esfriar, corte em 12 e embale.

3 variações para o cardápio: Com doce de leite · Com nozes ou castanhas · Com Nutella

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando brownie em embalagem individual feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 8,50 a R$ 12,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Bolo de milho, aipim e fubá cremoso

O que é: Bolo de milho de latinha, cremoso, vendido inteiro ou em pedaços.

Para quem combina: Quem quer um bolo de liquidificador muito pedido no café da tarde e em festa junina.

[foto real: bolo de milho, aipim e fubá cremoso pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 65,33 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno + liquidificador | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Milho verde em lata 170 g	4	R$ 9,96*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fubá mimoso 1 kg	1	R$ 7,39*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	1	R$ 4,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 65,33***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: festas juninas, vizinhos, cafés da manhã.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de bolo de milho, aipim e fubá cremoso feito em casa. Sai a [seu preço] cada (bolo de cerca de 1,2 kg (12 pedaços)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 39,50 a R$ 59,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 19,53 × 2 = R$ 39,50; × 3 = R$ 59,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Receita-base

Rendimento: 1 bolo de cerca de 1,2 kg (12 pedaços) · **Validade e conservação:** 4 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Milho verde em lata 170 g	340 g	R$ 2,49	R$ 4,98
Leite integral 1 L	340 ml	R$ 4,45	R$ 1,51
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Fubá mimoso 1 kg	200 g	R$ 7,39	R$ 1,48
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Total do lote			**R$ 12,46**

Lote R$ 12,46 ÷ 1 = R$ 12,46 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 19,53**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Escorra o milho.
2. Bata no liquidificador milho, leite, ovos, açúcar e óleo.
3. Junte o fubá e bata mais 1 minuto.
4. Misture o fermento com uma colher.
5. Asse na forma descartável untada a 180 °C por 45 minutos.

3 variações para o cardápio: Bolo de aipim (mandioca) · Fubá cremoso com goiabada · Milho com coco

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando bolo de milho, aipim e fubá cremoso feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 39,50 a R$ 59,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Cuca e bolo de banana

O que é: Cuca de banana com farofa doce de canela, tradição do Sul, vendida inteira ou em pedaços.

Para quem combina: Quem tem forno e quer um bolo de café da tarde com aroma que vende sozinho.

[foto real: cuca e bolo de banana pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 105,53 | 3–6 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Forno | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Manteiga com sal 500 g	1	R$ 31,60*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Banana prata (kg)	2	R$ 19,80*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Ovos brancos (dúzia)	1	R$ 7,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Filme PVC 15 m	1	R$ 6,89*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Óleo de soja 900 ml	1	R$ 6,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Canela em pó 40 g	1	R$ 6,35*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Fermento químico em pó 100 g	1	R$ 5,99*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Farinha de trigo 1 kg	1	R$ 4,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Açúcar refinado 1 kg	1	R$ 3,45*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 105,53***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: feiras, cafés coloniais, vizinhos.

> **Mensagem pronta:** “Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de cuca e bolo de banana feito em casa. Sai a [seu preço] cada (cuca de cerca de 1,3 kg (12 pedaços)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz.”

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 47,00 a R$ 70,50 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 23,36 × 2 = R$ 47,00; × 3 = R$ 70,50. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 cuca de cerca de 1,3 kg (12 pedaços) · **Validade e conservação:** 4 dias em local fresco, bem fechada.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Banana prata (kg)	600 g	R$ 9,90	R$ 5,94
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	280 g	R$ 3,45	R$ 0,97
Farinha de trigo 1 kg	350 g	R$ 4,25	R$ 1,49
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Canela em pó 40 g	5 g	R$ 6,35	R$ 0,79
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Total do lote			**R$ 16,29**

Lote R$ 16,29 ÷ 1 = R$ 16,29 + embalagem R$ 7,07 = **custo por unidade R$ 23,36**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38
Filme PVC 15 m	0,1 por un.	R$ 0,69

Modo de preparo

1. Bata ovos, 200 g de açúcar e óleo; misture 250 g de farinha e o fermento.
2. Espalhe na forma e cubra com bananas fatiadas.
3. Faça a farofa: 100 g de farinha, 80 g de açúcar, manteiga e canela, esfarelando com os dedos.
4. Cubra as bananas com a farofa.
5. Asse a 180 °C por 40 minutos.

3 variações para o cardápio: Cuca de goiabada · Cuca de uva · Bolo de banana com aveia

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando cuca e bolo de banana feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 47,00 a R$ 70,50 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Torta de bolacha sem forno

O que é: Camadas de bolacha molhada no leite, creme branco e brigadeiro, montadas na travessa.

Para quem combina: Quem quer uma sobremesa barata, conhecida e sem forno.

[foto real: torta de bolacha sem forno pronto e embalado, luz natural]

Para começar: R$ 81,42 | 2–5 h por semana | Dificuldade: Baixa | Precisa de: Fogão + geladeira | Online: Sim (encomendas pelo WhatsApp)

Custo para começar (2 lotes = 2 un.)

Item (pacote)	Pacotes	Valor	Onde comprar	Fonte do preço
Leite condensado 395 g	4	R$ 19,56*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Chocolate em pó 50% 200 g	1	R$ 13,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Biscoito maisena 360 g	3	R$ 12,87*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Forma de alumínio descartável 3,6 L	2	R$ 12,76*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Leite integral 1 L	2	R$ 8,90*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Amido de milho 500 g	1	R$ 8,25*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Creme de leite 200 g	2	R$ 5,18*	Supermercado ou atacarejo	Savegnago
Total para começar		**R$ 81,42***	***estimativa**	

Você compra pacotes inteiros; o que sobra rende os próximos lotes. Os preços são da loja indicada; em atacarejo e feira costuma sair mais barato.

Primeiro cliente em 7 dias

Onde achar: almoços de domingo, aniversários, igreja e comunidade.

> **Mensagem pronta:** "Oi, [nome]! Estou aceitando encomendas de torta de bolacha sem forno feito em casa. Sai a [seu preço] cada (travessa de 3,6 L (12 porções)). Para qual dia você precisaria? Posso te mandar a foto do último que fiz."

Preço sugerido de venda (estimativa)

R$ 59,50 a R$ 89,00 por unidade. Conta: custo por unidade R$ 29,66 × 2 = R$ 59,50; × 3 = R$ 89,00. Confira quanto se cobra no seu bairro antes de fechar o preço.

Atenção

> Bolos recheados e com chantilly ficam na geladeira. Use caixa ou embalagem fechada e etiqueta com a validade. Coloque etiqueta com nome do produto, ingredientes, data de fabricação, validade e alergênicos.

Preços de referência coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas indicadas (veja Fontes no final). Na sua cidade pode ser diferente. O custo não inclui gás, energia e o seu tempo; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Valores são estimativas, não garantia de ganho.

Receita-base

Rendimento: 1 travessa de 3,6 L (12 porções) · **Validade e conservação:** 3 dias na geladeira.

Ingrediente (pacote de referência)	Usado	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	400 g	R$ 4,29	R$ 4,77
Leite integral 1 L	800 ml	R$ 4,45	R$ 3,56
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Total do lote			**R$ 23,28**

Lote R$ 23,28 ÷ 1 = R$ 23,28 + embalagem R$ 6,38 = **custo por unidade R$ 29,66**

Embalagem	Usado	Custo/un.
Forma de alumínio descartável 3,6 L	1 por un.	R$ 6,38

Modo de preparo

1. Cozinhe 500 ml de leite, 1 lata de leite condensado e o amido até engrossar (creme branco).
2. Faça a cobertura: 1 lata de leite condensado, creme de leite e chocolate cozidos por 5 minutos.
3. Molhe rapidamente as bolachas no restante do leite.
4. Monte na travessa camadas de bolacha e creme branco.
5. Cubra com a cobertura e gele 6 horas.

3 variações para o cardápio: Torta de bolacha com morango · Com doce de leite · Com paçoca

Prompt de IA para divulgar

> Atue como social media de um pequeno negócio de comida caseira. Crie 3 posts para Instagram e 3 textos curtos para status do WhatsApp divulgando torta de bolacha sem forno feito em casa por [seu nome], no bairro [seu bairro]. Preço: R$ 59,50 a R$ 89,00 (ajuste para o seu preço). Pedidos pelo WhatsApp [seu número] até [dia]. Use tom acolhedor e direto, sem exagerar e sem prometer nada que não seja verdade. Termine cada texto com uma chamada para pedir. Para cada post, sugira também a foto ideal (ângulo, fundo e luz).

Plano de 7 dias

D1	Faça um lote teste e anote o custo real com as notas fiscais.
D2	Fotografe com luz natural e defina o preço e 2 variações.
D3	Dê degustação para 5 pessoas e peça opinião sobre sabor, tamanho e preço.
D4	Envie a mensagem pronta para 20 contatos e poste no status e nos grupos do bairro.
D5	Abra a pré-venda com data de entrega e sinal de 50% no Pix.
D6	Compre só para os pedidos confirmados; produza, embale e etiquete.
D7	Entregue, peça foto e indicação e anote o que vender na próxima semana.

Fontes dos preços

Todos os custos das fichas foram calculados com estes preços, coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas. São preços de referência de varejo: em atacarejo, feira ou com promoções, costuma sair mais barato. Atualize na Planilha Preço Certo com os preços da sua cidade.

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Abobrinha (800 g)	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Abóbora (kg)	R$ 5,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Achocolatado em pó 550 g	R$ 18,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Acém em cubos (kg)	R$ 46,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Alface (maço)	R$ 6,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Alho (500 g)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim cru 500 g	R$ 30,40	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim torrado sem pele 200 g	R$ 13,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Amido de milho 500 g	R$ 8,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Arroz 5 kg	R$ 28,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Atum ralado 170 g	R$ 8,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Aveia em flocos 500 g	R$ 12,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeite de oliva 500 ml	R$ 37,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeitona verde sem caroço 120 g	R$ 5,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Açaí 1,15 L	R$ 36,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar de confeiteiro 500 g	R$ 4,49	Índice Custo por Prato (mediana nacional), coletas até 24/10/2026
Açúcar mascavo 250 g	R$ 13,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar refinado 1 kg	R$ 3,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Bacon em cubos 250 g	R$ 16,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Banana prata (kg)	R$ 9,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata (kg)	R$ 3,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata palha 105 g	R$ 7,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Batata-doce (kg)	R$ 5,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Berinjela (700 g)	R$ 6,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Beterraba (kg)	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Biscoito maisena 360 g	R$ 4,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Brócolis congelado 300 g	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Cacau em pó 100% 200 g	R$ 67,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Café torrado e moído 500 g	R$ 21,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	R$ 27,62	Mariana Embalagem (site), 03/11/2026
Caixa kraft com visor 21 × 25,5 × 5 cm	R$ 5,45	Kraftbox Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para 4 doces com visor (10 un.)	R$ 8,50	Sulformas (site), 03/11/2026
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	R$ 21,90	GLP Box (site), 03/11/2026
Caixa kraft para fatia com visor (10 un.)	R$ 20,99	Marplast Embalagens (site), 03/11/2026
Caixa kraft para hambúrguer (50 un.)	R$ 34,95	Gráfica Alcalima (site), 03/11/2026
Canela em pó 40 g	R$ 6,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Canjica branca 400 g	R$ 11,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Carne bovina moída (kg)	R$ 33,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Castanha de caju 160 g	R$ 14,95	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Castanha-do-pará 100 g	R$ 29,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cebola (kg)	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Cenoura (kg)	R$ 2,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Chantilly 1 L	R$ 27,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Cheiro-verde desidratado 7 g	R$ 1,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate em pó 50% 200 g	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate granulado 120 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	R$ 24,62	Embaleme (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	R$ 27,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Coco ralado 100 g	R$ 5,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	R$ 11,28	Loja Dispan (site), 03/11/2026
Costela suína salgada 560 g	R$ 24,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Cravo-da-índia 10 g	R$ 5,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Cream cheese 300 g	R$ 23,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Creme de leite 200 g	R$ 2,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Doce de leite 400 g	R$ 13,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	R$ 64,97	Casa do Panificador (site), 03/11/2026
Ervilha 170 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Essência de baunilha 35 ml	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Extrato de tomate 300 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de arroz 1 kg	R$ 11,50	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de mandioca 1 kg	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de rosca 500 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de trigo 1 kg	R$ 4,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão carioca 1 kg	R$ 6,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Feijão preto 1 kg	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento biológico seco 10 g	R$ 1,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento químico em pó 100 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Filme PVC 15 m	R$ 6,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de coxa e sobrecoxa (kg)	R$ 21,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de peito de frango (kg)	R$ 27,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Flocão de milho 500 g	R$ 5,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de acetato com silicone para ovo de 250 g	R$ 6,90	Rizzo Confeitaria (site), 03/11/2026
Forma de alumínio 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 26,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de alumínio descartável 3,6 L	R$ 6,38	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de papel para panetone 500 g (10 un.)	R$ 9,90	Armazém do Mercado (site), 03/11/2026
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	R$ 3,99	Bocão Doces (site), 03/11/2026
Forminha nº 4 (100 un.)	R$ 2,80	Ângulo Embalagens (site), 03/11/2026
Frango inteiro (kg)	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Frutas cristalizadas 150 g	R$ 10,80	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Fubá mimoso 1 kg	R$ 7,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Garrafa PET 300 ml com tampa (50 un.)	R$ 63,99	Casa D'Ora (site), 03/11/2026
Gelatina com sabor 20 g	R$ 1,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gelatina sem sabor 12 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gengibre (350 g)	R$ 14,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Goma pronta de tapioca 500 g	R$ 7,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Granulado colorido 50 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Grão-de-bico 400 g	R$ 10,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Iogurte natural 170 g	R$ 3,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Laranja pera (3 kg)	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite condensado 395 g	R$ 4,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite de coco 200 ml	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite em pó integral 400 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite integral 1 L	R$ 4,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Limão taiti (kg)	R$ 12,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Linguiça toscana 600 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Linhaça triturada 150 g	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Maionese 500 g	R$ 10,32	Savegnago (site), 03/11/2026
Mamão papaya (1,2 kg)	R$ 6,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Mandioca (700 g)	R$ 9,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Manga Tommy (kg)	R$ 3,78	Savegnago (site), 03/11/2026
Manteiga com sal 500 g	R$ 31,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Maracujá (kg)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Margarina 500 g	R$ 3,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Marmitex de isopor 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Massa de lasanha 500 g	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Massa de pastel 1 kg	R$ 17,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Mel 250 g	R$ 24,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho de pipoca 400 g	R$ 6,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho verde em lata 170 g	R$ 2,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Molho de tomate 520 g	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango (bandeja 200 g)	R$ 14,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango congelado 1 kg	R$ 19,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Muçarela em peça (kg)	R$ 31,90	Supermarket Barra Blue (site), 03/11/2026
Noz-moscada em pó 15 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Orégano 10 g	R$ 2,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Ovos brancos (dúzia)	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Palito de picolé (50 un.)	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Papel-alumínio 30 cm x 4 m	R$ 4,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pepino (650 g)	R$ 5,45	Savegnago (site), 03/11/2026

Fontes dos preços (continuação)

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Pernil suíno (kg)	R$ 23,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta dedo-de-moça (180 g)	R$ 7,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Pimenta-do-reino moída 40 g	R$ 7,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Polpa de fruta 100 g	R$ 4,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho azedo 500 g	R$ 11,70	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho doce 500 g	R$ 9,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,69	Embaleme (site), 03/11/2026
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	R$ 17,00	Tudo Sorvetes (site), 03/11/2026
Pote PP 750 ml com tampa (10 un.)	R$ 18,00	Mil Embalagens (site), 03/11/2026
Pote de vidro 240 ml com tampa (12 un.)	R$ 38,00	Empório Pack (site), 03/11/2026
Presunto fatiado 180 g	R$ 9,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de forma 400 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hambúrguer (4 un.)	R$ 5,19	Savegnago (site), 03/11/2026
Pão de hot dog 500 g (10 un.)	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo parmesão ralado 100 g	R$ 14,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo prato fatiado 150 g	R$ 11,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Repolho verde (2 kg)	R$ 1,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Requeijão 400 g	R$ 15,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco celofane 10×15 (100 un.)	R$ 3,49	Guipack (site), 03/11/2026
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	R$ 33,50	Zanepan (site), 03/11/2026
Saco para freezer (100 un.)	R$ 26,30	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco para geladinho (100 un.)	R$ 6,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Sal refinado 1 kg	R$ 3,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Salsicha 500 g	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Tomate (kg)	R$ 10,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Trigo para kibe 500 g	R$ 9,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva (500 g)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva-passa 150 g	R$ 8,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Vinagre de álcool 750 ml	R$ 5,79	Savegnago (site), 03/11/2026
Óleo de soja 900 ml	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026