KIT 72 HORAS PARA EMERGÊNCIAS (3 PESSOAS)

INICIO	ALIMENTAÇÃO
□ Dinheiro em espécie	☐ Água 3L por pessoa x Dias
☐ Pendrive com Documentos Scaneados	Refeições/Hidratação/Higiene/Limpeza)
□ Fogareiro/Espiriteira/Churrasqueira	☐ 2 Kg Arroz
□ Capa de Chuva	□ 1 Café
□ Conferir o Botijão de Gás	☐ 2 Macarrão Espaguete
□ Conferir Ração dos Animais	☐ 2 Latas de Molho de Tomate
□ Para Gatos conferir Areia também	☐ 2 Kg de Carne Vermelha ou Branca
	$\ \square$ 1 Kg de Frutas Desidratadas
MÉDICO	☐ 9 Barras de Seriais
MÉDICO	☐ 1 Manteiga/Margarina
	☐ 1 Esqueiro/Palitos de Fosforo
☐ Kit de Primeiros Socorros Básicos	☐ 1 Farinha de Trigo
☐ Medicamentos de Uso Continuo	☐ 1 Açucar
□ Lenços de Papel	□ 1 Sal
□ Repelente	 □ 1 Fermento Biologico para Pães
LIMPEZA/HIGIENE	
LIMII LZA/ IIIOILIIL	☐ Temperos Secos - Oregano/Pimenta do Reino
□ 1 Detergente	Temperos secos - Oregano/i imenta do Nemo
	MANUTENÇÃO
□ 1 Óleo	3
□ 1 Água Sanitaria	☐ ? PowerBank
□ 1 Papel Aluminio	☐ 1 Conjunto de Ferramentas Básicas
□ 1 Alcool para Fogo	☐ ? Lanternas
□ 1 Pacote de Velas	☐ ? Pilhas
	1 1 5 5 11 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1

☐ 1 Papel Higienico

Pão Sírio

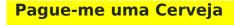
Ingredientes:

300g de Farinha de Trigo sem Fermento 180 ml de Água morna 1 Colher Chá de sal 5g Fermento biológico seco 2 Colheres(sopa)de azeite

Modo de Fazer:

- 1. Misture em uma Bacia a Água morna, Sal, Fermento, Azeite e Farinha mas reserve um pouco da farinha para a sova da massa.
- 2. Retire da bacia e sove a Massa com a Farinha que foi reservada até a massa ficar firme e não grudar mais na mão.
- 3. Deixe a Massa descansar por 20 Minutos.
- 4. Divida a Massa em 8 partes iguais.
- 5. Boleie cada parte e enfileire.
- 6. Abra a Massa em discos bem finos e enfileire do primeiro para o ultimo.
- 7. Em uma Frigideira bem quente coloque o disco um por um, seguindo a ordem em que foi aberta a massa, do primeiro para o ultimo.
- 8. Quando inflar vire e deixe dourar do outro lado.

Gostou do material?



Esse projeto vem com uma ideia nova, esse material esta disponibilizado de forma aberta e gratuita, onde contamos com a colaboração de cada um para a realização de mais conteúdo e outros materiais, quem não puder também recebe o mesmo conteúdo sem alterações :) Assim todos nos ganhamos.



diego.vilela@proton.me

Para mais informações acesse: https://github.com/vilelabr

https://www.facebook.com/vilelasbr/

