

# KIT 72 HORAS PARA EMERGÊNCIAS (3 PESSOAS)

## INICIO

- ☐ Dinheiro em espécie
- ☐ Pendrive com Documentos Scaneados
- ☐ Fogareiro/Espiriteira/Churrasqueira
- ☐ Capa de Chuva
- ☐ Conferir o Botijão de Gás
- ☐ Conferir Ração dos Animais
- ☐ Para Gatos conferir Areia também

## MÉDICO

- ☐ Kit de Primeiros Socorros Básicos
- ☐ Medicamentos de Uso Continuo
- ☐ Lenços de Papel
- ☐ Repelente

## LIMPEZA/HIGIENE

- ☐ 1 Detergente
- ☐ 1 óleo
- ☐ 1 Água Sanitaria
- ☐ 1 Papel Alumínio
- ☐ 1 Alcool para Fogo
- ☐ 1 Pacote de Velas
- ☐ 1 Papel Higienico

## ALIMENTAÇÃO

- ☐ Água 3L por pessoa x Dias  
Refeições/Hidratação/Higiene/Limpeza)
- ☐ 2 Kg Arroz
- ☐ 1 Café
- ☐ 2 Macarrão Espaguete
- ☐ 2 Latas de Molho de Tomate
- ☐ 2 Kg de Carne Vermelha ou Branca
- ☐ 1 Kg de Frutas Desidratadas
- ☐ 9 Barras de Seriais
- ☐ 1 Manteiga/Margarina
- ☐ 1 Esqueiro/Palitos de Fosforo
- ☐ 1 Farinha de Trigo
- ☐ 1 Açúcar
- ☐ 1 Sal
- ☐ 1 Fermento Biologico para Pães
- ☐ ? Leite
- ☐ Temperos Secos - Oregano/Pimenta do Reino...

## MANUTENÇÃO

- ☐ ? PowerBank
- ☐ 1 Conjunto de Ferramentas Básicas
- ☐ ? Lanternas
- ☐ ? Pilhas

# 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 ?



## Pague-me uma Cerveja

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.



PIX  
powered by Banco Central

diego.vilela@proton.me

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

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

