



# Guia do **SOBREVIVENTE**

**5 RECEITAS PRÁTICAS E DELICIOSAS  
COM MENOS DE R\$20**



# BOLINHO DE LEITE CONDENSADO

## ■ INGREDIENTES:

3 ovos

1 lata de leite condensado

1 colher de (sopa) fermento em pó

Farinha de trigo até dar ponto de enrolar

## ■ MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até estarem bem incorporados.  
Enrole e corte como nhoque e frite em óleo quente.

Passe no açúcar e na canela.



# ROSCA ISAURA

## ■ INGREDIENTES:

50gr fermento biológico ou 1 envelope de fermento seco

1 copo de leite morno

2 colheres de (sopa) açúcar

1 colher de (sopa) de óleo

1 pitada de sal

3 gemas

Farinha de trigo até dar ponto de enrolar

## ■ RECHEIO:

50 gr de margarina

4 colheres de (sopa) açúcar

200g de coco ralado

# ROSCA ISAURA

- **MODO DE PREPARO:**

Dissolva o fermento no leite morno, coloque os demais ingredientes e amasse muito bem.

Abra a massa com mais ou menos 1cm de espessura. Espalhe por cima a margarina misturada com o açúcar e salpique o coco ralado por toda a massa.

Enrole como rocambole e corte em fatias. Coloque em uma assadeira e deixe crescer por 30 minutos. Leve para assar em forno pré-aquecido.

Assim que desligar o forno jogue por cima das roscas uma colher generosa de calda feita com 1 xícara de açúcar e 2 xícaras de leite. Volte ao forno já desligado, mas ainda quente, para que a calda seque.



# PUDIM DE LEITE EM PÓ

## ■ INGREDIENTES:

- 4 xícaras de leite em pó
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de (café) margarina
- 4 ovos

## ■ MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador 2 xícaras de leite,  $\frac{1}{4}$  de xícara de água morna e a margarina por cerca de 8 minutos, até ganhar a consistência de leite condensado. A parte, dilua o restante do leite com a água morna e acrescente junto com os ovos no liquidificador. Bata por 5 minutos e leve para assar em banho-Maria.





# CONSERVA DE ABOBRINHA

## ■ INGREDIENTES:

Abobrinha italiana

Sal

Vinagre

Alho

Cebola

Pimenta do reino

Salsinha

Orégano

Azeite de oliva

**Se tiver dúvidas,  
confira essa receita  
de conserva de berinjela!**

# CONSERVA DE ABOBRINHA

## ■ MODO DE PREPARAR:

Lave as abobrinha e enxugue-as. Corte-as em lâminas bem finas.

Em uma vasilha, misture as lâminas com o sal (cerca de 1/2kg para cada kg de abobrinha), pressione e deixe descansar por aproximadamente 3 horas. Escorra toda a água que soltar e lave muito bem em água corrente até eliminar todo o sal. Esprema-as bem com as mãos.

Volte às abobrinhas para um tigela e cubra-as com o vinagre e deixe-as descansar por mais 3 horas, após esse tempo esprema-as muito bem com as mãos ou utilize um espremedor de batatas.

Em vidros esterilizados vá intercalando a berinjela, os temperos e o azeite. Antes de comer, deixe descansar por alguns dias para que pegue bem o gosto.



# PASTA CASEIRA

## ■ INGREDIENTES:

Ovos

Farinha de trigo

\*Para cada ovo, 100g de farinha de trigo.

## ■ MODO DE PREPARO

Misture os ovos inteiros com a farinha e amasse bem até que tudo fique bem incorporado. Abra a massa com o rolo ou cilindro e deixe secar um pouco.

Corte no formato desejado e cozinhe em água fervente.

**Se tiver dúvidas,  
confira essa receita  
do canal!**

# **SOBRE O GUIA DO SOBREVIVENTE**

No ar desde 2010, o Guia do Sobrevivente é um canal voltado para pessoas comuns que buscam uma forma de se preparar para imprevistos, independente da sua natureza. Nosso principal objetivo é levar conhecimento a todas às esferas da população que acreditam que nunca serão surpreendidas por um imprevisto e mostrar os diversos aspectos do sobrevivencialismo.

Como montar e manter uma horta urbana, quais tipos de preparação armazenar, como montar um kit de evacuação, como fazer fogo e sobreviver a situações de crise, naturais ou causadas pelo homem e a busca por autossuficiência são alguns dos aspectos que você irá aprender.

Nosso lema?

É melhor estar preparado e nunca precisar, do que precisar e não ter as habilidades certas!

# SIGA NOSSAS MÍDIAS

- WEBSITE

[www.guiadosobrevivente.com.br](http://www.guiadosobrevivente.com.br)

- YOUTUBE

[youtube.com/Guiadosobrevivente](https://youtube.com/Guiadosobrevivente)

- INSTAGRAM

[instagram.com/batata\\_guiadosobrevivente](https://instagram.com/batata_guiadosobrevivente)

[instagram.com/tocadadonaraposa](https://instagram.com/tocadadonaraposa)

- FACEBOOK

[facebook.com/guiadosobrevivente](https://facebook.com/guiadosobrevivente)

[facebook.com/tocadadonaraposa](https://facebook.com/tocadadonaraposa)

[facebook.com/bunkerfood](https://facebook.com/bunkerfood)



**APRENDA TUDO SOBRE COMO SE PREPARAR PARA EMERGÊNCIAS.**

**APROVEITE O COMBO COM DESCONTO E COMECE A LER HOJE MESMO!**