

# Cozinha de emergência

25 receitas de comida que não precisa de geladeira. Preparação Civil, preparacaocivil.com.br.  
Uso livre não comercial.

## Antes de começar: 5 regras de ouro

- **Faça só o que vai comer agora.** Sem geladeira, sobra estraga rápido e faz mal. Calcule a porção da refeição e prepare só isso. É a regra que vale para tudo neste livro.
- **Lata aberta é para a hora.** Depois de aberta, a comida da lata dura poucas horas fora do gelo, e nunca guarde na própria lata. Abriu, comeu.
- **Leite e suco de caixinha.** Fechados, duram meses fora da geladeira. Abertos, estragam como qualquer outro: use logo ou reconstitua o leite em pó só na quantidade que vai beber.
- **Mãos e utensílios limpos.** Se falta água, use álcool em gel nas mãos e em prato, colher e abridor. Comida segura começa na higiene.
- **Água boa.** Use água potável para beber e preparar. Em dúvida sobre a água, ferva por um minuto ou trate antes. Ver o guia de água.

## Café da manhã e lanches

Para começar o dia ou segurar a fome, sem fogo.

### Papa de aveia com leite em pó

1 tigela

#### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de chá de açúcar ou 1 fio de mel
- Água na medida (cerca de 150 ml)
- Opcional: uvas-passas, banana amassada, canela

#### MODO DE FAZER

1. Misture a aveia, o leite em pó e o açúcar no prato.
2. Adicione a água aos poucos, mexendo, até dar o ponto de mingau.
3. Deixe descansar 2 minutos para a aveia amolecer e coma.

**Dica.** A aveia amolece na água fria, não precisa esquentar.

## Torrada com pasta de amendoim e banana

2 torradas

### INGREDIENTES

- 2 torradas ou fatias de pão que ainda esteja bom
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 banana

### MODO DE FAZER

1. Passe a pasta de amendoim nas torradas.
2. Corte a banana em rodela por cima.

**Dica.** Pasta de amendoim é caloria e proteína que duram na despensa.

## Granola com leite e frutas secas

1 tigela

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de granola ou aveia
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- Água (cerca de 150 ml)
- 1 punhado de uvas-passas ou frutas secas

### MODO DE FAZER

1. Dissolva o leite em pó na água no copo ou tigela.
2. Junte a granola e as frutas secas e coma na hora, antes de amolecer demais.

## Vitamina de banana sem liquidificador

1 copo

### INGREDIENTES

- 1 banana bem madura
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de aveia
- Água (cerca de 200 ml)
- Opcional: 1 colher de chá de achocolatado

### MODO DE FAZER

1. Amasse bem a banana com o garfo até virar um creme.
2. Misture o leite em pó, a aveia e a água e mexa bem.

**Dica.** Reforço de energia rápido, bom para criança e para idoso.

## Tapioca na chapa (com gás) com fogo

2 tapiocas

### INGREDIENTES

- 1 xícara de goma de tapioca hidratada
- Recheio que durar: pasta de amendoim, doce de leite, coco ralado ou sardinha

### MODO DE FAZER

1. Aqueça a frigideira seca em fogo médio.
2. Espalhe a goma peneirada até cobrir o fundo e deixe firmar.
3. Vire, recheie, dobre e sirva.

**Dica.** A goma de tapioca dura muito fechada e não precisa de geladeira.

## Refeições sem fogo

Prato de verdade só montando, quando não há gás nem energia.

### Salada de grão de bico com atum

2 porções

#### INGREDIENTES

- 1 lata de grão de bico
- 1 lata de atum
- 1/2 lata de milho
- 1 fio de azeite
- Sal, alho em pó e orégano a gosto
- Opcional: azeitona, tomate seco

#### MODO DE FAZER

1. Escorra o grão de bico, o atum e o milho.
2. Misture tudo, tempere com azeite, sal e os secos e coma na hora.

**Dica.** Refeição completa, com proteína e carboidrato, sem cozinhar nada.

### Salada de feijão

2 porções

#### INGREDIENTES

- 1 lata de feijão (ou feijão já cozido, na hora)
- 1 lata de atum ou sardinha
- 1/2 lata de milho ou ervilha
- Azeite, sal, alho em pó
- Opcional: tomate seco picado

#### MODO DE FAZER

1. Escorra bem o feijão e lave rápido com um pouco de água potável.
2. Junte o peixe e o milho, tempere e sirva.

## Patê de sardinha com torrada

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 lata de sardinha
- 1 colher de sopa de maionese (sachê) ou azeite
- Suco de limão, se tiver
- Torradas ou biscoito de água e sal

### MODO DE FAZER

1. Amasse a sardinha com o garfo, com o azeite e o limão.
2. Passe nas torradas e coma na hora.

**Dica.** O sachê individual de maionese não precisa de geladeira até abrir.

## Pasta de grão de bico (homus rápido)

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 lata de grão de bico
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1/2 limão, se tiver
- Sal e alho em pó
- Pão, torrada ou biscoito para acompanhar

### MODO DE FAZER

1. Amasse bem o grão de bico com o garfo até virar pasta.
2. Misture o azeite, o limão e os temperos.

**Dica.** Rende bem e sustenta. Amasse mais o grão para ficar cremoso.

## Sanduíche de frango com milho

2 sanduíches

### INGREDIENTES

- 1 lata de patê de frango ou frango desfiado em conserva
- 1/2 lata de milho
- 1 sachê de maionese
- Pão de forma ou pão que ainda esteja bom

### MODO DE FAZER

1. Misture o frango, o milho e a maionese.
2. Recheie o pão e sirva.

## Refeições com fogo (quando há gás)

Quando o fogão ainda funciona, o cardápio abre.

## Cuscuz de flocão com sardinha com fogo

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de flocão de milho (cuscuz)
- 1/2 xícara de água morna
- Sal a gosto
- 1 lata de sardinha

### MODO DE FAZER

1. Misture o flocão com a água e o sal até umedecer por igual.
2. Cozinhe na cuscuzeira ou numa panela com um pouco de água no fundo, tampada, por uns 10 minutos.
3. Sirva com a sardinha amassada por cima.

**Dica.** O flocão dura muito e rende. Um clássico barato e reforçado.

## Macarrão instantâneo turbinado com fogo

1 porção

### INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão instantâneo
- 1 lata de atum ou sardinha
- 1/2 lata de milho ou ervilha
- Azeite

### MODO DE FAZER

1. Cozinhe o macarrão na água e escorra quase toda a água.
2. Junte o tempero, o atum e o milho, misture e sirva.

**Dica.** Use metade do tempero do sachê: já vem muito sal.

## Feijão temperado na panela com fogo

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 lata de feijão
- 1 fio de azeite
- Alho em pó, sal e 1 colher de sopa de extrato de tomate
- Opcional: 1 lata de salsicha ou carne em conserva

### MODO DE FAZER

1. Aqueça o azeite, junte o extrato e o alho em pó.
2. Adicione o feijão com um pouco de água e deixe apurar.
3. Se tiver, junte a salsicha picada.

## Purê instantâneo com salsicha com fogo

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 pacote de purê de batata instantâneo
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- Água quente na medida do pacote
- 1 lata de salsicha

### MODO DE FAZER

1. Prepare o purê com a água quente e o leite em pó, conforme o pacote.
2. Aqueça a salsicha na mesma água e sirva por cima.

## Creme de milho reforçado com fogo

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 pacote de sopa ou creme de milho
- 1 lata de milho
- Opcional: 1 lata de frango ou salsicha

### MODO DE FAZER

1. Prepare o creme conforme o pacote.
2. Junte o milho escorrido e a proteína e aqueça bem.

**Dica.** Reconfortante e fácil de comer, bom quando alguém está adoentado.

## Arroz de panela com sardinha com fogo

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- Sal e azeite
- 1 lata de sardinha
- 1/2 lata de milho ou ervilha

### MODO DE FAZER

1. Cozinhe o arroz na água com sal e um fio de azeite.
2. Quando secar, misture a sardinha e o milho e sirva.

**Dica.** Coma na hora. Arroz cozido guardado sem geladeira estraga rápido.

## Para as crianças

Fáceis, doces na medida e reconfortantes.

## Brigadeiro de colher na hora

2 porções

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de leite condensado
- 1 colher de sopa de achocolatado ou cacau em pó
- Biscoito para acompanhar

### MODO DE FAZER

1. Misture o leite condensado com o achocolatado até ficar homogêneo.
2. Sirva com o biscoito para mergulhar.

**Dica.** Um agrado que acalma. Faça pouco: leite condensado aberto estraga.

### Mingau doce de aveia

1 tigela

#### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de chá de achocolatado
- Água (cerca de 150 ml)

#### MODO DE FAZER

1. Misture tudo no prato e adicione a água aos poucos.
2. Deixe a aveia amolecer 2 minutos e sirva.

### Banana amassada com aveia e mel

1 porção

#### INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 fio de mel

#### MODO DE FAZER

1. Amasse a banana com o garfo.
2. Misture a aveia e o mel.

**Dica.** Mel só para maiores de 1 ano.

## Doces e reconforto

Porque um agrado faz diferença em dia difícil.

### Biscoito com doce de leite

1 porção

#### INGREDIENTES

- Biscoito de água e sal ou maisena
- Doce de leite ou geleia

#### MODO DE FAZER

1. Passe o doce de leite entre dois biscoitos e sirva.

### Maçã com pasta de amendoim

1 porção

#### INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

#### MODO DE FAZER

1. Corte a maçã em fatias.
2. Passe um pouco de pasta de amendoim em cada fatia.

**Dica.** A maçã dura bastante fora da geladeira, boa fruta para estocar.

### Doce de amendoim rápido

2 porções

#### INGREDIENTES

- 1 punhado de amendoim torrado
- 2 colheres de sopa de doce de leite ou rapadura amassada

#### MODO DE FAZER

1. Misture o amendoim com o doce de leite.
2. Aperte com a colher em pequenas porções e coma.

## Bebidas e hidratação

Manter o corpo hidratado é parte da comida.

### Leite reconstituído

1 copo

#### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de leite em pó
- Água (200 ml)

#### MODO DE FAZER

1. Dissolva o leite em pó na água, mexendo bem, e beba na hora.

### Suco de fruta

1 jarra

#### INGREDIENTES

- Suco em pó ou de caixinha
- Água potável

#### MODO DE FAZER

1. Dilua conforme a embalagem. Prepare só o que vai beber logo.

### Soro caseiro (hidratação)

1 litro

#### INGREDIENTES

- 1 litro de água potável (fervida ou tratada)
- 1 colher de chá rasa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar

#### MODO DE FAZER

1. Dissolva o sal e o açúcar na água até sumir.
2. Prove: deve ficar menos salgado que lágrima. Beba aos poucos.

**Dica.** Ajuda na desidratação leve. Em diarreia ou vômito intensos, procure o posto de saúde e use soro de reidratação oral.

## Guardar e repor

- Guarde os alimentos num lugar seco, fresco e ao abrigo da luz. Calor e umidade encurtam a validade.
- Escreva a data de compra nas embalagens e use primeiro o que vence antes. Reponha o que usar.
- Enlatados amassados no vinco, estufados ou enferrujados vão fora. Lata estufada pode ter contaminação.
- Depois de aberto, o que sobrar de lata, leite ou suco só dura fora da geladeira por poucas horas. Faça porção certa.
- Tenha um abridor de latas manual no kit. Elétrico não serve no apagão.
- Água é prioridade: guarde 4 litros por pessoa por dia, e troque a cada 6 meses. Ver o guia de água.

---

Estas receitas priorizam segurança alimentar sem refrigeração. Em caso de sintomas após comer, procure atendimento.

Fonte: Preparação Civil ([preparacaocivil.com.br](http://preparacaocivil.com.br)). Não substitui orientação de um profissional de saúde.