





# Índice

Citronada CitrusOrange	7
Laranjela CinnOrange	8
Explosão de Menta Mint Bomb	Ç
Tropicália Tropical Twist	10
Marrocos Amerruk	1
Alecrim aos Molhos Rosemary Lovers	12
Tangerinada Orange Crazy	13
Maçanela Apple Pie	14
Anisado de Pera SweetPear	15
Moranjicão Hot&Cold	16
Frescura do Pepino Peppifresh	17
Mix de Frutos do Bosque Berrymix	18
Cereja Aromática Spicy Cherry	19
Melomania Melonlovers	20
Uma Salva de Pêssegos Peachberry	2



A EPAL lança o primeiro livro de receitas com Água da Torneira, com o objetivo de tornar a sua mesa mais colorida e a sua hidratação mais divertida.

Atreva-se a experimentar estas sugestões de águas aromatizadas, dentro das infinitas possibilidades que existem.

Lembre-se que é muito importante beber água diversas vezes ao dia, sobretudo nos dias de mais calor.

A água da torneira distribuída no nosso país é uma água que cumpre os requisitos legais, podendo ser consumida com toda a confiança.







## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 laranja grande
- 1 limão grande

## Preparação:

Lave bem o limão e a laranja e parta ambos em rodelas.

Coloque algumas rodelas de laranja e limão dentro do jarro e macere para que as frutas possam libertar o seu sumo.

De seguida coloque no jarro e junte as 2 restantes rodelas de limão e laranja.

Aquela frescura cítrica para o acompanhar durante o dia.

#### Curiosidades:

O limão é originário da Ásia.

No séc. XVIII os limões foram utilizados pela marinha britânica para combater o escorbuto, que passou a distribuir o seu sumo a todos os marinheiros.

## Laranjela CinnOrange



A combinação perfeita entre a acidez da laranja e o doce quente da canela

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 laranjas
- 2 paus de canela

## Preparação:

Lave bem as laranjas e corte em rodelas.

Coloque algumas rodelas de laranja dentro do jarro e macere para libertar o seu sumo.

De seguida, junte as restantes rodelas de laranja. Poderá macerar um pouco mais para dar ainda mais sabor à sua água.

Antes de introduzir a canela no jarro, rale um pouco da mesma para dentro de água de forma a intensificar o seu sabor e fundir-se com o sabor da laranja.

Uma água que combina o exotismo da canela com a frescura cítrica da laranja.

#### Curiosidades:

A laranja é originária da China.

A Marvel criou, em 2014, um novo super-herói, o Capitão Citrus, que bebe sumo de laranja e dá uma ajuda aos Vingadores.



# Explosão de Menta

Mint Bomb

Na simplicidade encontra a frescura

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 ramo generoso de hortelã

## Preparação:

 $\label{thm:condition} Experimente torcer as folhas de hortel\~a, colocar num jarro com\'agua e, posteriormente, deixe repousar no frigorífico.$ 

A melhor escolha para os dias mais quentes.

#### Curiosidades:

A hortelã é originária da Ásia.

As folhas de hortelã simbolizam gratidão.

## Tropicália Tropical Twist



Sinta-se a viajar até aos trópicos

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 4 rodelas de ananás
- 2 limas

## Preparação:

Retire a casca ao ananás e corte 4 rodelas em palitos.

De seguida, lave muito bem as limas e corte-as em rodelas.

Depois de inserir o ananás no jarro, pique-o para que liberte mais sumo.

Posteriormente junte as rodelas de lima e macere para que também elas libertem o seu sumo. Encha o jarro de água e deixe repousar um pouco antes de servir.

Deixe-se tropicalizar com esta água.

#### Curiosidades:

O ananás é originário da América do Sul.

A planta do ananás foi levada para a Europa pelos Holandeses, sendo que o primeiro europeu a conseguir plantá-la no continente utilizando estufas foi Pieter de la Court, em Meerburg, em 1658.





Um oásis no seu copo

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 ramo generoso de hortelã
- 2 paus de canela

## Preparação:

Torça um molho grande de hortelã, coloque-o dentro de um jarro e encha o mesmo com água. Rale um pouco do pau de canela para dentro da água e insira os dois paus dentro do jarro. Deixe repousar umas horas antes de servir, bem fresca. Esta é uma água super refrescante, ideal para os dias quentes.

Uma combinação fresca capaz de saciar até no deserto.

#### Curiosidades:

A canela é originária do Egito.

É uma especiaria obtida a partir da casca interna de várias espécies de árvores do género Cinnamomum (família Lauraceae).



A leveza e a frescura de uma combinação de aromas mediterrânicos

#### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 ramo generoso de alecrim
- 1 limão

### Preparação:

Lave bem o alecrim e o limão e parta o limão em rodelas. Torça ligeiramente o alecrim sem o partir e coloque-o num jarro juntamente com duas rodelas de limão. Macere estes ingredientes para que as folhas do alecrim possam libertar o seu óleo característico e se misture com o sabor do limão. De seguida junte a água e as restantes rodelas de limão.

Simples, prática e perfeita. Não poderia ser mais fácil!

#### Curiosidades:

O alecrim é originário do Mediterrâneo.

Nos casamentos era utilizado como bouquet de noiva ou no bolso dos padrinhos para trazer felicidade e prosperidade aos noivos.





Tangerinada Orangecrazy

Um encontro singular de dois frutos cítricos

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 laranja média
- 1 tangerina

## Preparação:

Lave bem as frutas, para que mantenham a sua casca, fonte de imensas vitaminas. Uma vez lavadas, corte a laranja e a tangerina em rodelas. Agora é só colocar a água num jarro e introduzir a fruta.

Um simples toque de elegância.

#### Curiosidades:

A tangerina é originária do sudeste tropical e subtropical da Ásia.

É um fruto de muitos nomes: tangerina do rio, tangerina-cravo, laranja-cravo, laranja-mimosa, mandarina, mimosa, bergamota e mexerica.



8

Uma explosão de sabores com um toque asiático

#### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 maçã verde
- 1 maçã vermelha

- Sumo de limão a.b.
- 2 Paus de Canela

## Preparação:

Lave bem as maçãs e corte-as em fatias finas. Para que não oxidem e a sua água fique com um aspeto fantástico, mergulhe as fatias da maçã numa taça com um pouco de água de torneira e um pouco de sumo de limão.

Agora é só colocar a água num jarro e colocar as fatias de maçã, intercalando as cores. Adicione dois paus de canela no topo e sirva.

Esta é uma água tipicamente outonal e de inverno, contudo, e se for do seu agrado, para a consumir nas estações mais quentes, basta adicionar um pouco de gelo a esta combinação e obterá um resultado excelente.

Uma excelente opção para as noites mais frias.

#### Curiosidades:

A maçã é originária da Ásia.

Na Grécia Antiga, quando um homem oferecia uma maçã a uma mulher era porque a estava a pedir em casamento, se ela a aceitasse significava que aceitava o pedido.



Um sabor inesperado e algo exótico

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 mão-cheia de estrelas-de-anis
- 2 peras

## Preparação:

Lave bem as peras e corte-as em cubos.

Agora é só juntar à sua água da torneira uma mão-cheia de estrelas-de-anis com os cubos de pera.

Arrisque, garantimos um sabor surpreendente.

#### Curiosidades:

Estes dois ingredientes são originários da Ásia.

A estrela-de-anis é utilizada para produzir óleos essenciais.



Um verdadeiro cocktail de sabores mediterrânicos que relembram céus azuis e tardes soalheiras

#### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 mãos-cheias de morangos
- 10 folhas de manjericão fresco
- 1 lima
- Gengibre q.b.

Opcional: mais 6 morangos

## Preparação:

Lave os morangos, o manjericão e a lima.

Descasque o gengibre e corte em tiras finas ou em pequenas rodelas (dependendo da espessura da raiz de gengibre). Coloque à parte os 6 morangos e corte os restantes em metades, bem como a lima às rodelas. Depois de colocar a água num jarro, só tem de acrescentar os morangos cortados, as rodelas da lima, as folhas de manjericão e o gengibre. Leve ao frigorífico e refresque-se com esta água deliciosa. Opcional: Para dar um toque especial e diferente à sua água, antes de tudo macere 6 morangos e siga o resto da receita.

Vai obter uma água deliciosa e colorida, ideal para um sunset entre amigos.

#### Curiosidades:

O morango é originário da França.

Na cidade de Wepion, na Bélgica, existe um museu dedicado aos morangos: "Musée de la fraise".



## Frescura do Pepino Peppifresh

. .

Um animado jogo de cores e uma frescura garantida

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 pepino
- 1 romã

• 10 folhas de hortelã

#### Preparação:

Lave as folhas de hortelã.

Descasque o pepino e corte finas rodelas.

Retire as bagas da romã: corte a romã ao meio e coloque metade na palma da mão (com o interior virado para baixo) e bata com força para soltar as bagas.

Com a água da torneira no jarro coloque as fatias de pepino juntamente com as bagas de romã e as 10 folhas de hortelã. Deixe a repousar o jarro de água no frigorífico.

A receita ideal para fazer sucesso junto dos seus amigos, num dia quente de verão.

#### Curiosidades:

O pepino é originário das regiões montanhosas da Índia.

É rico em potássio que proporciona flexibilidade aos músculos e dá elasticidade às células que compõem a pele.

Mix de Frutos do Bosque

Berrymix

Um autêntico golpe de sabores campestres

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 mãos-cheias de framboesas
- 2 mãos-cheias de mirtilos
- 2 mãos-cheias de amoras
- 10 folhas de hortelã

## Preparação:

Lave as framboesas, os mirtilos, as amoras e as folhas de hortelã. Faça espetadas de frutas intercalando os três tipos de frutos do bosque. Mergulhe as espetadas de fruta no jarro com água e deixe a repousar. Posteriormente adicione as folhas de hortelã.

Uma água com sabores distintos e com um resultado final muito bonito.

#### Curiosidades:

O mirtilo é originário da América do Norte.

O suco do mirtilo era utilizado para tingir finos vinhos tintos.



Uma aventura por terras asiáticas com um perfume floral

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 mãos-cheias de cerejas
- 1 limão

- Noz-moscada a.b.
- 2 paus de canela

#### Preparação:

Lave bem as cerejas. Depois, com um garfo, pique ligeiramente as cerejas antes de as colocar dentro do jarro com água.

Com o jarro com água e as cerejas lá dentro, junte as rodelas de limão e raspa de noz-moscada a gosto. Misture bem a água.

Com uma faca raspe um pouco de pau de canela para dentro do jarro de água. Por fim, coloque no topo da água dois paus de canela.

Sabores aromáticos são uma opção perfeita para acompanhar jantares especiais.

#### Curiosidades:

A cereja é originária da Ásia.

Uma cerejeira leva cerca de três a quatro anos para produzir a sua primeira safra de frutos.

Melomania

Melonlovers



Tardes preguiçosas de verão à mesa

## Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 a 3 fatias de melão
- 2 a 3 fatias de melancia

## Preparação:

Corte a melancia e o melão em cubos. Antes de colocar os cubos dentro do recipiente com água, calque um pouco as frutas e depois deixe a repousar.

Uma receita rápida e fácil para os seus dias de verão em família.

#### Curiosidades:

O melão é uma fruta nativa do Médio Oriente.

As sementes contêm aminoácidos como lisina e histidina, sendo usadas em muitos países em substituição de amêndoas e pistachios.



Sensações maravilhosas fruto de misturas surpreendentes

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 lima
- 1 chávena de chá cheia de mirtilos 20 folhas de salva fresca
- 2 pêssegos médios

## Preparação:

Lave os pêssegos, os mirtilos, a lima e a salva.

Descasque os pêssegos e corte em gomos. Corte também a lima em rodelas finas. Coloque a água num jarro e junte-lhe os gomos do pêssego e as rodelas de lima, juntamente com os mirtilos e as folhas de salva. Coloque no frigorífico e deixe a repousar para servir bem fresquinha.

Nota: Não esmague as folhas de salva para evitar o sabor amargo.

Deixe-se levar pela descoberta de novos sabores.

#### Curiosidades:

O pessegueiro é originária da China e sul da Ásia.

O nome é uma referência ao largo cultivo da espécie na antiga Pérsia durante a Antiguidade.



## Experimente também...

Para dar um toque ainda mais especial à sua água da torneira experimente fazer cubos de gelo diferentes: Coloque nas cuvetes, além da água, pequenos pedaços de fruta (como morangos, uvas ou frutos do bosque) e ervas aromáticas (manjericão, tomilho ou alecrim) e leve ao congelador. O resultado final é deslumbrante.

Agora é a sua vez! Faça as suas receitas e partilhe nas redes sociais com a #aguadatorneirairresistivel. A próxima edição do livro será com as receitas de todos os participantes. A imaginação não tem mesmo limites.



