

Torne a sua
água
da
torneira
ainda mais
IRRESISTÍVEL
mocktails



EPAL

Grupo Águas de Portugal



Índice

Coco Doce	7
Sol Coral de Verão	9
Mediterrâneo Deslumbrante	11
Banana Crème	13
Rosa Latina	15
Ritmo de Café Exótico	17
Sinfonia Cítrica	19
Frescura de Menta Verde	21
Coração de Manga e Hortelã	23
Sidra Tropicaliente	25
Sangria dos Deuses	27
Videira Verde Lima	29
Poente Rosado	31
Rebuçado de Laranja	33
Amanhecer Cintilante	35
Trópico Sul	37

Nunca a água da torneira esteve tão charmosa como nesta nova edição de receitas com Água da Torneira que lhe apresentamos.

No inverno ou no verão, as bebidas sofisticadas marcam presença em dias festivos e convidam à boa disposição. Por isso, trazemos-lhe opções criativas e com muito estilo, que podem ser consumidas por toda a família ou em convívio com os amigos, confeccionadas com a estrela de sempre da sua mesa: a água da torneira.

Nas ocasiões especiais, as sugestões que lhe trazemos, vão fazer, certamente, a diferença. Assim, convidamo-lo a experimentar uns mocktails, ou seja, cocktails sem álcool. O termo “mocktail” é de origem inglesa, sendo a união de “mock” (que significa “de imitação” ou “a fingir”) com “cocktail”, refletindo a ideia de que estas bebidas imitam a aparência e o sabor dos cocktails, mas sem conter álcool, sendo uma excelente alternativa.

Nestas receitas, pode combinar águas aromatizadas, chás, tisanas, blends, sumos de fruta ou de legumes, xaropes, essências, especiarias e um sem fim de bebidas e ingredientes, que se completam em fusões saborosas e incríveis.

Agora, aceite o nosso desafio e experimente estas novas propostas. Como sempre, são meras sugestões de combinações, dentro das infinitas



possibilidades, e reforçam a importância de consumir água da torneira, seja qual for a época do ano em que se encontra.

As receitas que descrevemos neste livro são para 1 mocktail e, na sua preparação, é útil ter à mão alguns utensílios de bar como um socador para bebidas, para poder pressionar os ingredientes para libertarem os seus sumos e aromas, bem como um coador e um copo medidor.

Como recorremos com frequência aos chás e tisanas como base destas bebidas, aconselhamos a aquecer a água, mas sem deixar levantar fervura, pois a excessiva temperatura da água pode danificar algumas das propriedades das folhas ou os seus óleos essenciais, bem como alterar o seu sabor, tornando as infusões amargas.

Sugerimos, também, que prove previamente, para poder adaptar o resultado final ao seu gosto pessoal e que use a imaginação para recriar aromas e sabores. Queremos que se surpreenda, por isso, trazemos-lhe ideias, mas apostamos, também, na sua criatividade e paladar para surpreender a família e amigos.

Venha beber água connosco. E, desta vez, ainda com mais “salero”!



1

Coco Doce

Sweet Coconut

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 2 saquetas de chá de lúcia-lima
- 100 gr de ananás em pedaços
- 100 ml de leite de coco cremoso
- Sumo de 1 lima
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Pedacos de ananás
- Framboesas

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume. Coloque duas saquetas de chá de lúcia-lima para que fique bem forte e junte o açúcar amarelo. Deixe arrefecer, retire as saquetas e guarde num recipiente, no frigorífico. Num liquidificador, coloque o chá frio, o ananás, o leite de coco e o sumo de lima. Triture bem.

Para servir:

Coloque o preparado num copo de pé alto com gelo. Decore com espetos de ananás e framboesas.

Curiosidades:

O coco é um fruto com 100% de aproveitamento. Para além da sua água e polpa utilizadas na culinária, as folhas do coqueiro podem servir para a cobertura de telhados e para cestaria e a fibra do coqueiro pode ser usada para cordas, tapetes e estofos.



2

Sol Coral de Verão

Coral Summer Sun

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- 2 nectarinas
- Sumo de 1 lima
- 1 colher de sopa de mel
- 4 folhas de manjeriço
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque uma saqueta de chá verde e o mel. Deixe arrefecer, retire a saqueta e leve ao frigorífico. Num liquidificador, coloque o chá frio, as nectarinas, o sumo de lima e o manjeriço. Triture bem e depois coe.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo açúcar. Adicione o gelo, junte o preparado e sirva.

Curiosidades:

A nectarina surgiu como uma variação genética do pêssago, apresentando uma pele lisa de cor intensa. Além do sabor delicioso, é uma fruta de polpa generosa e doce, rica em vitamina A, vitamina C, potássio e noutras vitaminas e minerais.

3

Mediterrâneo Deslumbrante

Dazzling Mediterranean

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- Sumo de 1 laranja
- 1 casquinha de laranja
- 1 estrela de anis
- 1 colher de sopa de mel
- 75 gr de amoras

- 100 ml de Ginger ale

- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Depois, retire do lume e adicione a saqueta de chá verde, o sumo e a casca de laranja, a estrela de anis e o mel. Deixe arrefecer, coe e guarde num recipiente, no frigorífico.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e depois passe pelo açúcar.

Seguidamente, coloque o chá num liquidificador e junte as amoras triturando bem, verta para um copo e finalize com um pouco de Ginger ale para um efeito borbulhante.

Curiosidades:

A amora cresce em áreas temperadas. Acredita-se que a fruta tenha sido cultivada, pela primeira vez, na Antiguidade, no Mediterrâneo e Ásia Menor, sendo hoje apreciada um pouco por todo o mundo. Na Grécia Antiga, era considerada uma fruta sagrada.





4

Banana Crème

Banana Crème

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- 1/2 banana em pedaços
- 100 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de mel
- Sumo de meio limão
- 1 colher de café de essência de baunilha

- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Coco ralado
- Framboesas
- Amoras

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque 1 saqueta de chá verde, o mel e a essência de baunilha. Deixe arrefecer, retire as saquetas e guarde num recipiente, no frigorífico.

Num liquidificador, coloque o chá frio, a banana, o leite de coco e o sumo de limão. Triture bem.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de coco ralado noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo coco. Adicione gelo e o preparado. Decore com espetos de framboesas e amoras.

Curiosidades:

A banana é nativa do Oriente onde é cultivada há mais de 4.000 anos. Tecnicamente, a bananeira não é uma árvore, mas sim uma planta herbácea de grande porte, e pode crescer até de 6 metros, sendo um dos sabores mais apreciados no mundo inteiro.

Rosa Latina

Latin Rose

5

Ingredientes:

- 150 ml de água da torneira
- 1 colher de sobremesa de pétalas de rosa-rubra secas
- 150 ml de sumo de maçã (de compra)
- 1 colheres de sopa de mel
- ½ limão em quartos

- 4 folhas de hortelã
- 50 ml de Ginger ale
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e deixe aquecer. Retire do lume, adicione as pétalas de rosa-rubra e deixe infundir. Depois, junte o mel e mexa bem. Coe, deixe arrefecer e guarde num recipiente, no frigorífico.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo açúcar.

Coloque os quartos de limão e a hortelã no fundo de um copo largo e pressione para libertarem o sabor e o aroma. Junte gelo, verta o preparado até 1/3 do copo, acrescente o sumo de maçã até meio e finalize com um pouco de Ginger ale para um efeito borbulhante.

Curiosidades:

A rosa-rubra é uma espécie arbustiva com flor, pertencente à família das rosáceas. De aroma suave e delicado, as suas pétalas apresentam uma cor garrida e são comestíveis, sendo, por isso, muito apreciadas na confeção de pratos, sobretudo, na doçaria.





6

Ritmo de Café Exótico

Rhythm of Exotic Coffee

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 1 colher de sopa de mel
- ½ colher de café de canela em pó
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 estrela de anis
- 1 casquinha de laranja

• 100 ml de Ginger ale

• Gelo q.b.

Para decorar

- Casquinhas de laranja

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e deixe levantar fervura. Adicione o café e os restantes ingredientes e mexa bem. Retire do lume, deixe arrefecer e coe. Guarde num recipiente, no frigorífico.

Para servir:

Coloque gelo num copo. Verta o preparado e finalize com um pouco de Ginger ale para um efeito efervescente. Decore com umas casquinhas de laranja para um toque aromático.

Curiosidades:

O café tem séculos de existência e é conhecido por proporcionar um boost de energia. O Brasil é o maior produtor, responsável por cerca de 1/3 de todo o café do mundo. Já o país que mais café consome, segundo a Organização Internacional do Café, é a Finlândia.



7

Sinfonia Cítrica

Citrus Symphony

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá preto
- Sumo de uma laranja
- Sumo de meio limão
- 1 colher de sobremesa de geleia de agave
- 1 rodela de gengibre (1 cm)

- 4 folhas de hortelã
- Gelo q.b.

Para decorar

- Geleia de agave
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor, adicione a saqueta de chá preto e a geleia de agave. Retire do lume e deixe arrefecer. Junte o sumo dos citrinos. Retire a saqueta e guarde num recipiente, no frigorífico.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de geleia de agave numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com a geleia de agave e, depois, passe pelo açúcar. Coloque os quartos dos citrinos, a rodela de gengibre e a hortelã num copo e pressione um pouco para libertarem o sumo e os aromas. Verta o preparado e adicione gelo.

Curiosidades:

O chá preto é obtido das folhas mais velhas da planta *Camellia sinensis*. Tem propriedades estimulantes, ajudando a diminuir a sensação de cansaço e a sonolência, devendo, por isso, ser consumido com moderação para evitar perturbações do sono.

8

Frescura de Menta Verde

Green Mint Freshness

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá de hortelã
- 1 colher de sobremesa de geleia de agave
- Sumo de meio limão
- 2 bolas de gelado de baunilha

- 6 folhas de hortelã
- Gelo q.b.

Para decorar

- Geleia de agave
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume e coloque a saqueta de chá de hortelã e a geleia de agave. Retire a saqueta e guarde num recipiente, no frigorífico.

Num liquidificador, coloque o chá frio, o sumo de limão, o gelado de baunilha e a hortelã. Triture bem e coe.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de geleia de agave numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com a geleia de agave e, depois, passe pelo açúcar. Seguidamente, adicione gelo e verta o preparado.

Curiosidades:

Hortelã e menta são nomes populares que pertencem ao género *Mentha*. Originária da Europa, a hortelã é uma planta de aroma inconfundível e assegura um paladar refrescante. No Médio Oriente, é tradição o anfitrião oferecer aos hóspedes um chá de menta à sua chegada.



9

Coração de Manga e Hortelã

Heart of Mango and Mint

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 colher de sobremesa de flores de hibisco secas
- 150 ml de néctar de manga (de compra)
- Sumo de 1 limão
- 1 colher de sobremesa de mel

- 4 folhas de hortelã
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, junte as flores de hibisco e deixe infundir. Coe e leve ao frigorífico.

Num liquidificador, coloque o chá frio, o sumo de manga, o sumo de limão, o mel e a hortelã e triture bem.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo açúcar. Verta o preparado e adicione gelo.

Curiosidades:

A manga é uma fruta doce e sumarenta, originária da Índia, sendo cultivada há mais de 5 mil anos e um símbolo de prosperidade. A mangueira é considerada uma árvore sagrada para os budistas, pois acredita-se que Buda meditou e descansou em bosques com a presença das mesmas.



10

Sidra Tropicaliente

Tropical Cider

Ingredientes:

- 100 ml de água da torneira
- 100 ml de sumo de maçã
- 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo
- Sumo de ½ limão
- Sumo de ½ lima
- ½ limão em quartos
- ½ lima em quartos
- 1 rodela de gengibre (1 cm)
- 4 folhas de manjerição
- 100 ml de Ginger ale
- Gelo q.b.

Preparação:

Coloque a água da torneira, o sumo de maçã, o açúcar amarelo, o sumo dos citrinos e a rodela de gengibre num shaker e agite vigorosamente.

Para servir:

No fundo de um copo coloque o manjerição e os quartos dos citrinos e pressione para libertarem o sumo e os aromas. Adicione gelo e verta o preparado. Finalize com um pouco de Ginger ale para um efeito borbulhante.

Curiosidades:

A maçã é um símbolo de bondade e de saúde. A macieira pode viver e produzir frutos por mais de 100 anos. A maçã é usada para fazer sidra, uma bebida alcoólica feita a partir do sumo fermentado de maçãs que, no nosso país, tem mais procura no Minho e na Madeira.



11

Sangria dos Deuses

Sangria of the Gods

Ingredientes:

- 100 ml de água da torneira
- 2 saquetas de chá de hortelã
- 1 colher de sopa de xarope de groselha
- 100 ml de sumo de maçã
- Sumo de 1 lima
- 2 cravinhos-da-índia
- 3 folhas de hortelã
- 3 folhas de manjeriço

- 1 rodela de gengibre (1 cm)
- 100 ml de Ginger ale
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar
- 1 rodela de laranja
- 1 rodela de lima

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume e coloque as duas saquetas de chá de hortelã e deixe infundir. Retire as saquetas e guarde num recipiente, no frigorífico. Num liquidificador, coloque o chá frio, o xarope de groselha, o sumo de maçã, a hortelã, o manjeriço e o gengibre, triture bem e depois coe. Reserve.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo açúcar. Num copo, coloque gelo e verta o preparado. Acrescente os cravinhos-da-índia e o sumo de lima. Finalize com um pouco de Ginger ale e rodela de laranja e de lima.

Curiosidades:

O manjeriço é uma planta comestível com aroma intenso, originária da África e Ásia, e faz parte da família da hortelã (Lamiaceae), caracterizando-se toque refrescante e apimentado. Para além das suas folhas verdes e viçosas, tem flores brancas e rosadas numa disposição tipo espiga.

12

Videira Verde Lima

Green Lime Vineyard



Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá de gengibre
- 100 gr de uvas
- Sumo de 1 lima
- 2 rodela de lima
- 4 folhas de manjeriçao

- 1 colher de sopa de mel
- 100 ml de Ginger ale
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Coco ralado

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque a saqueta de chá de gengibre e o mel. Deixe arrefecer, coe e guarde num recipiente, no frigorífico.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de mel numa taça e um pouco de coco ralado noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo coco.

Coloque as uvas no fundo de um copo largo, juntamente com o sumo e as rodela de lima e o manjeriçao e pressione para libertarem o sumo e os aromas. Adicione gelo, junte o chá frio e finalize com um pouco de Ginger ale para um efeito borbulhante.

Curiosidades:

A uva é uma das frutas mais antigas cultivadas pelo Homem. A origem remonta ao período Neolítico, há cerca de 6 mil a 8 mil anos, no Médio Oriente, tendo, depois, se espalhado pelo mundo. Hoje, há milhares de variedades, com diferentes cores, sabores, tamanhos e usos.



13

Poente Rosado

Pink Sunset

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- 2 colheres de sopa de xarope de groselha (de compra)
- 2 bolas de sorvete de limão
- Sumo de meio limão
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Sprinkles de açúcar

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque a saqueta de chá verde. Deixe arrefecer, retire a saqueta e guarde num recipiente, no frigorífico. Num liquidificador, coloque o chá frio, o xarope de groselha, o sorvete e o sumo de limão. Triture bem.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco mel numa taça e um pouco de sprinkles de açúcar noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com o mel e, depois, passe pelo açúcar. Verta o preparado e adicione gelo.

Curiosidades:

A groselha é típica da Europa e do Norte dos Estados Unidos. Nasce de uma planta arbustiva que pode alcançar os 6 metros de altura, crescendo em regiões de invernos intensos e verões húmidos. A sua preparação para xarope é muito apreciada, bastando adicionar água para a tornar um dos refrescos mais consumidos.

14

Rebuçado de Laranja

Orange Candy

Ingredientes:

- 150 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá de flor de laranjeira
- Sumo de 1 laranja
- Sumo de ½ limão
- 2 bolas de gelado de baunilha
- 1 casquinha de laranja

- 1 colher de chá de geleia de agave
- Gelo q.b.

Para decorar

- Mel
- Pétalas de chá de rosa-rubra secas
- Casquinhas de laranja

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque a saqueta de chá de flor de laranjeira e a casquinha de laranja. Deixe arrefecer e coe. Leve ao frigorífico.

Coloque o chá frio, o sumo dos citrinos, o gelado de baunilha e a geleia de agave num liquidificador e triture bem.

Para servir:

Comece por decorar o rebordo do copo. Coloque um pouco de geleia de agave numa taça e um pouco de pétalas de rosa-rubra noutra. Pegue no copo de mocktail e vire-o ao contrário na taça com a geleia de agave e, depois, passe pelas pétalas de rosa-rubra. Verta o preparado no copo e finalize com umas casquinhas de laranja.

Curiosidades:

Na China, país de origem, a laranja é considerada um símbolo de sorte e prosperidade. Tem variações de cor, apresentando pele verde em locais de clima tropical e alaranjada em locais de clima temperado, em virtude da menor ou maior presença de sol. No mundo, há mais de 600 espécies desta fruta.

15

Amanhecer Cintilante

Sparkling Sunrise

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá verde
- Sumo de 1 limão
- Sumo de 1 laranja
- 50 gr de framboesas
- 1 colher de sopa de mel
- 1 casquinha de limão
- 1 casquinha de laranja
- 4 folhas de hortelã
- Gelo q.b.

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume, coloque uma saqueta de chá verde e o mel. Deixe arrefecer e retire a saqueta. Leve ao frigorífico.

Para servir:

Coloque as framboesas no fundo de um copo largo, juntamente com as casquinhas dos citrinos e a hortelã e pressione para libertarem o sumo e os aromas. Adicione gelo, verta o sumo dos citrinos e, por fim, o chá frio e sirva.

Curiosidades:

A framboesa é originária da Ásia e dá-se bem em climas temperados. De sabor intenso e meio ácido, é muito apreciada na gastronomia, imprimindo uma coloração muito bonita às receitas. A maior parte deste fruto é água, elemento que representa entre 83-85% do seu peso.



16

Trópico Sul Southern Tropics

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira
- 1 saqueta de chá preto
- 2 bolas de açaí
- Sumo de ½ limão
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de sobremesa de geleia de agave
- Gelo q.b.

Preparação:

Coloque a água da torneira num fervedor e aguarde que aqueça. Retire do lume e coloque a saqueta de chá preto. Deixe arrefecer, retire a saqueta. Leve ao frigorífico. Coloque o chá frio, o açaí, o sumo de limão, a essência de baunilha e a geleia de agave num liquidificador e triture bem.

Para servir:

Coloque gelo num copo e junte o preparado.

Curiosidades:

O açaí é originário da Amazónia e a palmeira, de onde nasce, pode alcançar 30 metros de altura. O nome provém de uma palavra da língua tupi-guarani que significa “fruto que chora”, referindo-se ao facto de libertar um líquido com coloração roxa na preparação da sua polpa.



bebo
água
da
torneira