

Torne a sua  
**água**  
da  
torneira  
ainda **mais**  
**IRRESISTÍVEL**  
*picolés*



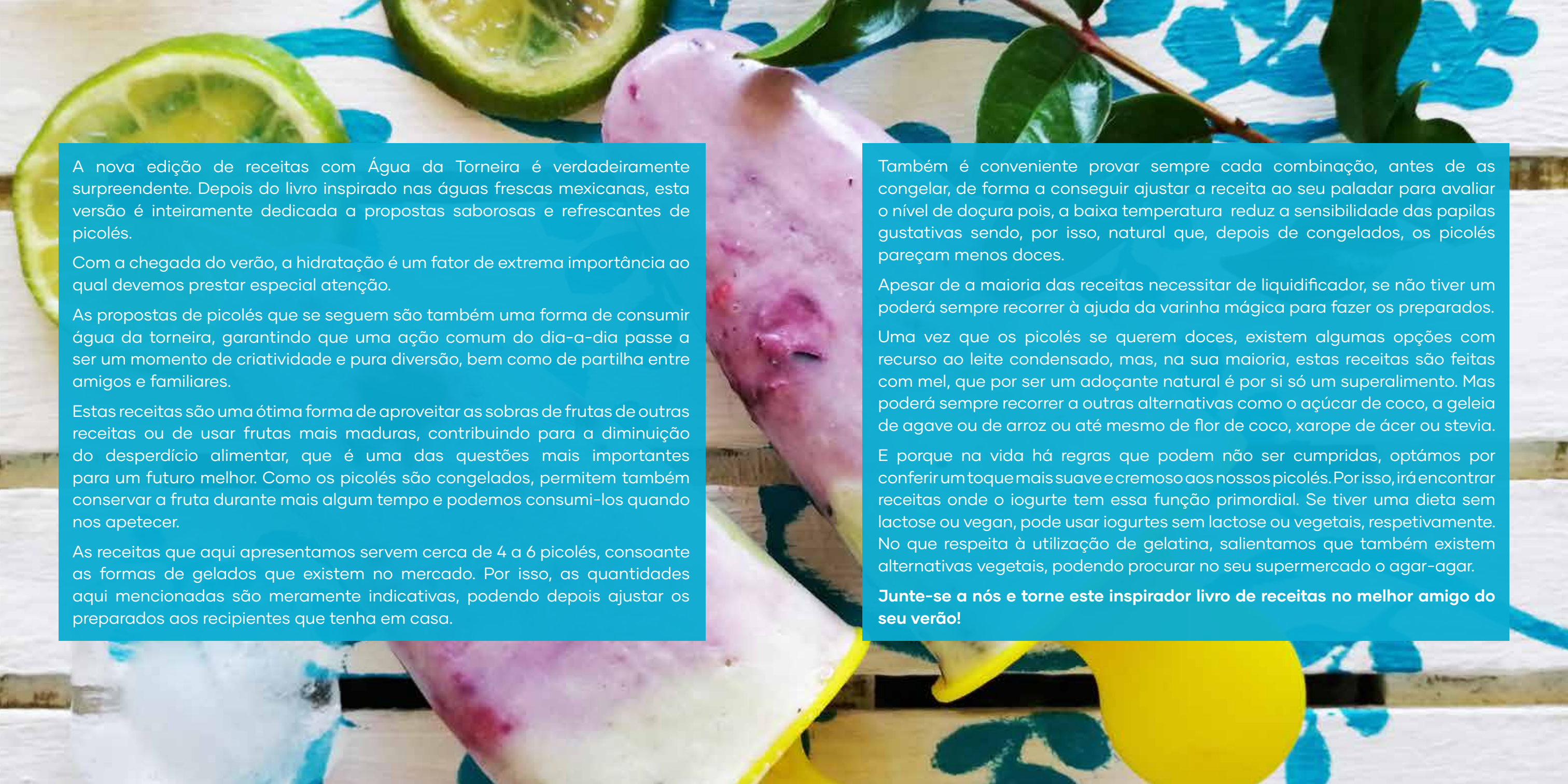
EPAL

Grupo Águas de Portugal



# Índice

Bombom de Chocolate	7
Pedaços de Sol	9
Morangada Tropical	11
Alegria de Primavera	13
Brisa Fresca de Verão	15
Sabores do Caribe	17
Meia de Leite	19
Sinfonia de Frutos Vermelhos	21
Doçura de Amora e Maçã	23
Porto Covo	25
Praia dos Salgados	27
Caminho das Índias	29
Rocha do Oeste	31
Rota da América do Sul	33
Rosa Carmim do Mediterrâneo	35
Verão Oriental	37
Levada da Madeira	39
Andaluzia Mourisca	41
Linda Flor de Tomilho-Limão	43
Pitada Latina	45



A nova edição de receitas com Água da Torneira é verdadeiramente surpreendente. Depois do livro inspirado nas águas frescas mexicanas, esta versão é inteiramente dedicada a propostas saborosas e refrescantes de picolés.

Com a chegada do verão, a hidratação é um fator de extrema importância ao qual devemos prestar especial atenção.

As propostas de picolés que se seguem são também uma forma de consumir água da torneira, garantindo que uma ação comum do dia-a-dia passe a ser um momento de criatividade e pura diversão, bem como de partilha entre amigos e familiares.

Estas receitas são uma ótima forma de aproveitar as sobras de frutas de outras receitas ou de usar frutas mais maduras, contribuindo para a diminuição do desperdício alimentar, que é uma das questões mais importantes para um futuro melhor. Como os picolés são congelados, permitem também conservar a fruta durante mais algum tempo e podemos consumi-los quando nos apetecer.

As receitas que aqui apresentamos servem cerca de 4 a 6 picolés, consoante as formas de gelados que existem no mercado. Por isso, as quantidades aqui mencionadas são meramente indicativas, podendo depois ajustar os preparados aos recipientes que tenha em casa.

Também é conveniente provar sempre cada combinação, antes de as congelar, de forma a conseguir ajustar a receita ao seu paladar para avaliar o nível de doçura pois, a baixa temperatura reduz a sensibilidade das papilas gustativas sendo, por isso, natural que, depois de congelados, os picolés pareçam menos doces.

Apesar de a maioria das receitas necessitar de liquidificador, se não tiver um poderá sempre recorrer à ajuda da varinha mágica para fazer os preparados.

Uma vez que os picolés se querem doces, existem algumas opções com recurso ao leite condensado, mas, na sua maioria, estas receitas são feitas com mel, que por ser um adoçante natural é por si só um superalimento. Mas poderá sempre recorrer a outras alternativas como o açúcar de coco, a geleia de agave ou de arroz ou até mesmo de flor de coco, xarope de ácer ou stevia.

E porque na vida há regras que podem não ser cumpridas, optámos por conferir um toque mais suave e cremoso aos nossos picolés. Por isso, irá encontrar receitas onde o iogurte tem essa função primordial. Se tiver uma dieta sem lactose ou vegan, pode usar iogurtes sem lactose ou vegetais, respetivamente. No que respeita à utilização de gelatina, salientamos que também existem alternativas vegetais, podendo procurar no seu supermercado o agar-agar.

**Junte-se a nós e torne este inspirador livro de receitas no melhor amigo do seu verão!**

# 1

## Bombom de Chocolate

Chocolate bonbons

### Ingredientes:

- 2 chávenas de banana cortada em rodela
- ½ chávena de água da torneira
- 2 colheres de sopa bem cheias de chocolate em pó
- 1 colher de sobremesa de mel
- Gotas de essência de baunilha a gosto

### Preparação:

Coloque a banana cortada em rodela, a água da torneira, o chocolate em pó, o mel e as gotas de essência de baunilha no liquidificador e misture todos em conjunto. Deite o preparado nas formas. Aguarde até congelar e sirva.

## Pedaços de Sol

Chunks of Sun

# 2

### Ingredientes:

- 1 maracujá pequeno
- 1 chávena de iogurte natural cremoso
- 1 + ½ chávena de abacaxi cortado em pedacinhos (elimine o veio central)
- ¼ de chávena de água da torneira
- 2 colheres de sopa de mel

### Preparação:

Misture a polpa de um maracujá com metade do iogurte e 1 colher de sopa de mel. Distribua pelas formas e deixe congelar.

Depois, prepare a polpa do abacaxi juntando-o em pedacinhos à água da torneira, ao restante iogurte e ao mel e triture no liquidificador. Deite nas formas sobre o preparado anterior.

Aguarde até congelar e sirva.



## Morangada Tropical

Tropical Strawberry

# 3

### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de morangos laminados
- ¼ de chávena de água da torneira
- ⅔ de chávena de leite de coco cremoso (uso culinário)
- 2 colheres de sobremesa de mel
- Raspa de chocolate a gosto

### Preparação:

Esmague os morangos com um garfo e junte a água da torneira e uma colher de sobremesa de mel. Misture bem e distribua este preparado pelas formas, preenchendo apenas parte das mesmas e deixe congelar. Depois, misture o leite de coco, a outra colher de sobremesa de mel e a raspa do chocolate e verta sobre o preparado dos morangos. Aguarde até congelar e sirva.



## Alegria de Primavera

Spring Joy

# 4

### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de banana cortada em rodelas
- ⅓ de chávena de sumo de laranja
- 1 iogurte de coco cremoso
- 3 colheres de sopa de água da torneira
- 1 colher de sopa de mel
- Raspa de laranja a gosto

### Preparação:

Esmague a banana com um garfo e adicione o sumo de laranja e a água da torneira.

Junte o iogurte de coco, o mel e a raspa da laranja e envolva bem. Aguarde uns minutos para a raspa de laranja libertar o seu sabor. Verta a mistura nas formas e deixe congelar até servir.



# 5

## Brisa Fresca de Verão

Cool Summer Breeze



### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de meloa em pedaços
- 1 + ½ chávena de kiwi em pedaços
- 3 colheres de sopa de água da torneira
- 1 colher de sobremesa de mel

### Preparação:

Coloque a meloa e o kiwi, em pedaços, no liquidificador, juntamente com o mel e a água da torneira. Triture bem e deite o preparado nas formas. Aguarde até congelar e sirva.



## Sabores do Caribe

Caribbean Flavours

# 6

### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de papaia em pedaços
- 1 iogurte natural cremoso
- ¼ de chávena de leite condensado
- ¼ de chávena de água da torneira
- Gotas de sumo de limão a gosto

### Preparação:

Coloque a papaia em pedaços, o iogurte, o leite condensado, a água da torneira e as gotas de sumo de limão no liquidificador e misture bem.

Verta o preparado nas formas.

Deixe congelar e sirva.





# 7

## Meia de Leite

Caffe latte

### Ingredientes:

- ½ chávena de café bem forte feito com água da torneira e já arrefecido
- ⅔ de chávena de iogurte natural cremoso
- ⅔ de chávena de leite condensado

### Preparação:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e misture bem.  
Verta o preparado nas formas.  
Deixe congelar e sirva.

# 8

## Sinfonia de Frutos Vermelhos

### Red Fruit Symphony



#### Ingredientes:

- 1 chávena de frutos vermelhos
- $\frac{2}{3}$  de chávena de água da torneira
- $\frac{2}{3}$  de chávena de iogurte natural cremoso
- 2 folhas de gelatina neutra
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 paus de canela

#### Preparação:

Coloque os frutos vermelhos num tacho, junte a água da torneira, o mel e os paus de canela e deixe ferver uns minutos mexendo sempre. Retire do lume e elimine os paus de canela.

Coloque a gelatina a hidratar num pouco de água da torneira e depois deite-a no preparado anterior ainda quente, tendo o cuidado de se assegurar que já retirou os paus de canela. Coloque novamente ao lume e mexa mais uns segundos até a gelatina derreter completamente. Retire novamente do lume e deixe arrefecer.

Depois de fria, coloque esta calda de frutos vermelhos no liquidificador juntamente com o iogurte natural. Triture muito bem e preencha as formas de gelado. Aguarde até congelar e sirva.

# 9

## Doçura de Amora e Maçã

Blackberry and Apple Sweetness



### Ingredientes:

- ½ chávena de amoras + 6 amoras para decorar
- ½ chávena de maçã verde em pedacinhos
- ¼ chávena de água da torneira
- 1 chávena de iogurte natural cremoso
- 2 colheres de sopa de mel
- Gotas de sumo de limão a gosto

### Preparação:

Coloque a meia chávena de amoras, a maçã cortada em pedacinhos, a água da torneira e uma colher de sopa de mel no liquidificador e triture bem. Distribua pelas formas, preenchendo metade das mesmas, e deixe congelar. Depois, bata o iogurte com a restante colher de sopa de mel e as gotas de sumo de limão e deite nas formas, sobre o preparado anterior. Corte as 6 amoras ao meio e insira-as cuidadosamente na metade do iogurte, de modo a criar um efeito decorativo. Aguarde até congelar e sirva.

## Porto Covo

Porto Covo

# 10

### Ingredientes:

- 1 chávena de pêssegos em pedaços
- 1 chávena de iogurte natural cremoso
- ¼ chávena de água da torneira
- Gotas de sumo de limão a gosto

### Preparação:

Coloque os pêssegos em pedaços, a água da torneira, o iogurte natural e as gotas de sumo de limão no liquidificador e triture bem. Distribua pelas formas. Aguarde até congelar e sirva.





# 11

## Praia dos Salgados

Salgados Beach

### **Ingredientes:**

- 2 peras abacate pequenas em pedaços
- ½ chávena de água da torneira
- Sumo de 1 limão
- Uma pitada de sal

### **Preparação:**

Coloque a pera abacate cortada em pedaços, a água da torneira, o sumo de limão e a pitada de sal no liquidificador e triture bem. Distribua pelas formas. Aguarde até congelar e sirva.

# 12

## Caminho das Índias

Route to India



### Ingredientes:

- 1 manga em pedaços
- $\frac{1}{3}$  de uma lata de leite de coco (uso culinário)
- 3 cm de raiz de gengibre
- 2 colheres de sopa de água da torneira

### Preparação:

Corte a manga aos pedaços. Retire a casca a 3 cm de raiz de gengibre e pique-a.

Coloque a manga em pedaços, o gengibre picado, o leite de coco e a água da torneira no liquidificador e misture todos os ingredientes em conjunto. Deite o preparado nas formas. Aguarde até congelar e sirva.

Pode usar mais gengibre, se preferir conferir um sabor mais intenso a este picolé.

## Rocha do Oeste

Rocha do Oeste Pear

# 13

### Ingredientes:

- 2 peras maduras
- 1 chávena de banana em rodela
- $\frac{2}{3}$  de chávena de água da torneira
- 4 colheres de sopa de leite condensado
- 2 saquetas de chá de menta
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 colher de sobremesa de sumo de limão

### Preparação:

Descasque as peras e corte em pedacinhos. Coloque-as num recipiente, regue com o sumo de limão e reserve no frigorífico.

Coloque as cascas da pera num tacho com  $\frac{2}{3}$  de chávena de água da torneira e o mel e deixe ferver uns minutos. Coe o líquido e insira as duas saquetas de chá de menta para libertarem o seu sabor e deixe arrefecer.

Junte, no liquidificador, a infusão de pera já fria, a pera em pedaços que reservou, a banana e o leite condensado. Misture tudo muito bem e verta o preparado nas formas. Deixe congelar e sirva.



# 14

## Rota da América do Sul South American Route

### Ingredientes:

- 2 chávenas de abacaxi em pedacinhos (elimine o veio central)
- 1 iogurte natural cremoso
- 4 colheres de sopa de água da torneira
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de chá de canela em pó

### Preparação:

Coloque o abacaxi em pedacinhos num tacho, junte o mel e a canela em pó e deixe ferver uns minutos, mexendo sempre até caramelizar ligeiramente. Retire do lume e deixe arrefecer.

Depois de frio, coloque este preparado no liquidificador e junte o iogurte e a água da torneira. Triture muito bem e depois preencha as formas de gelado. Aguarde até congelar e sirva.



# 15

## Rosa Carmim do Mediterrâneo

Mediterranean Carmine Pink

### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de morangos cortados em pedaços
- 1 + ½ chávena de framboesas
- 2 colheres de sopa de iogurte natural cremoso
- 2 colheres de sopa de água da torneira
- 1 colher de sopa de mel

### Preparação:

Coloque os morangos em pedaços, as framboesas, o iogurte, a água da torneira e o mel no liquidificador e misture-os em conjunto. Deite o preparado nas formas.

Aguarde até congelar e sirva.



## Verão Oriental

Oriental Summer

# 16

### Ingredientes:

- 1 + ½ chávena de ameixas maduras sem pele
- 1 + ½ chávena de banana em rodela
- 3 colheres de sopa de água da torneira
- 1 colher de sobremesa de mel

### Preparação:

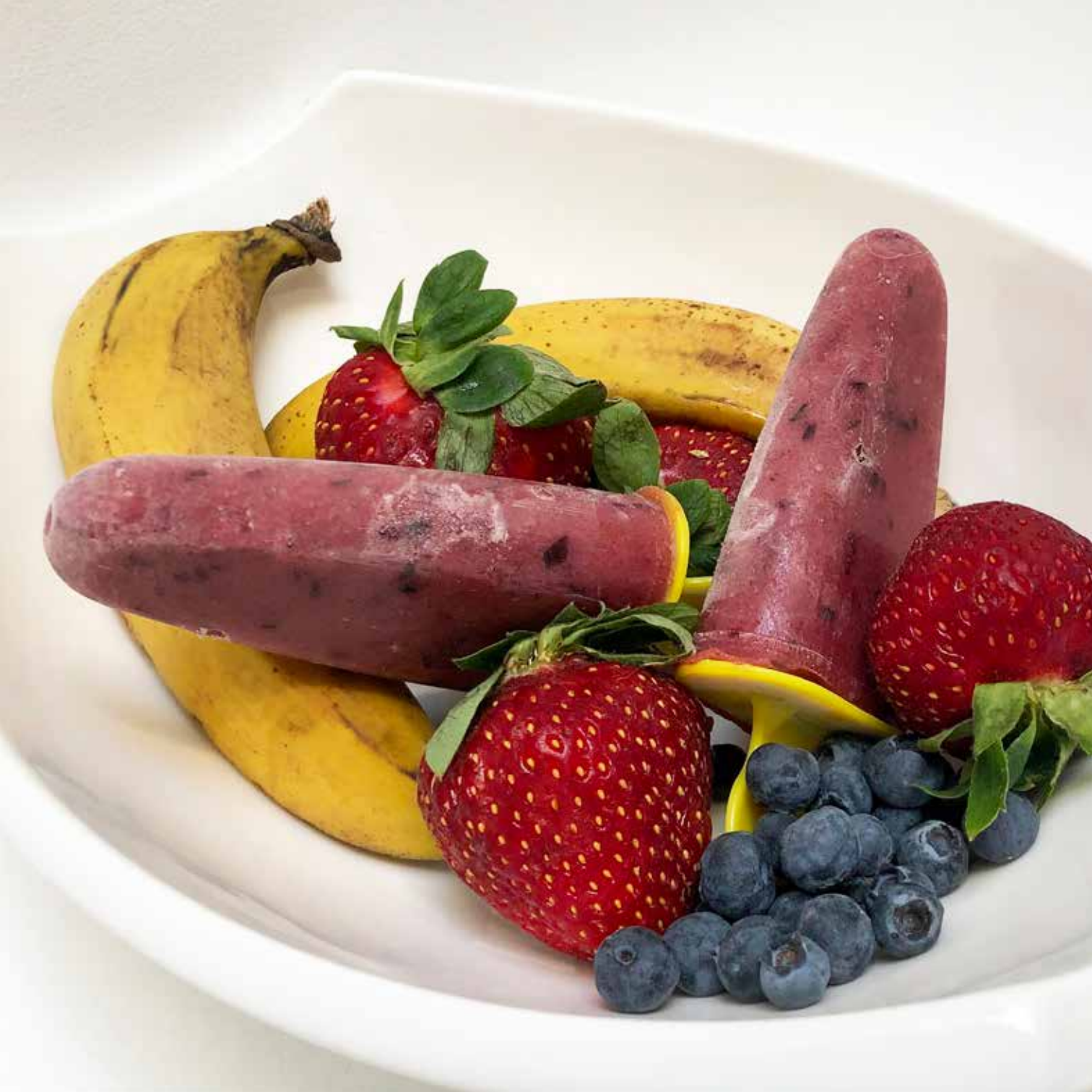
Coloque a fruta e os restantes ingredientes no liquidificador e triture bem. Deite o preparado nas formas. Aguarde até congelar e sirva.



# 17

## Levada da Madeira

Madeiran Levada



### Ingredientes:

- 4 bananas da Madeira bem maduras
- 1 chávena de morangos cortados em pedaços
- $\frac{1}{3}$  de chávena de mirtilos
- 2 colheres de sopa de água da torneira

### Preparação:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture. Deite o preparado nas formas. Aguarde até congelar e sirva.

# 18

## Andaluzia Mourisca

Moorish Andalusia

### Ingredientes:

- 5 figos pingo de mel pequenos em calda
- 1 colher de sopa da calda dos figos
- 1 chávena de iogurte cremoso
- ¼ de chávena de água da torneira

### Preparação:

Coloque, num liquidificador, três figos cortados em pedaços, a colher de calda, o iogurte e a água da torneira e triture bem. Depois, corte os dois figos restantes em rodela e deite nas formas, preenchendo-as seguidamente com o preparado.

Aguarde até congelar e sirva.



# 19 Linda Flor de Tomilho-Limão

## Beautiful Lemon Thyme Flower



### Ingredientes:

- ½ chávena de iogurte grego natural
- ½ chávena de leite condensado
- ½ limão (sumo e raspa)
- 2 limas (sumo e raspa)
- 2 colheres de sopa de água da torneira
- Tomilho-limão a gosto

### Preparação:

Numa taça, coloque o iogurte e o leite condensado e ligue estes dois ingredientes com a ajuda de uma vara de arames.

Adicione o sumo e a raspa dos cítricos, bem como a água da torneira e volte a envolver.

Por fim, salpique com um pouco de tomilho-limão, envolva uma vez mais e distribua o preparado pelas formas.

Aguarde até congelar e sirva.

## Pitada Latina

Latin Pinch

# 20

### Ingredientes:

- $\frac{2}{3}$  de chávena de frutos vermelhos
- $\frac{2}{3}$  de chávena de kiwi maduro em pedaços
- $\frac{2}{3}$  de chávena de manga em pedaços
- 7 colheres de sopa de água da torneira
- 3 colheres de sobremesa de mel

### Preparação:

Esta receita é feita em intervalos, deixando congelar os preparados em cada etapa. Primeiro, junte os frutos vermelhos com três colheres de sopa de água da torneira e uma colher de sobremesa de mel e misture no liquidificador. Distribua o preparado uniformemente pelas formas e deixe congelar.

Seguidamente, esmague o kiwi com um garfo e junte duas colheres de sopa de água da torneira e uma colher de sobremesa de mel, vertendo depois sobre o preparado anterior. Deixe congelar.

Por fim, proceda da mesma forma com a manga em pedaços juntando duas colheres de sopa de água da torneira e uma colher de sobremesa de mel e verta sobre o preparado de kiwi.

Deixe congelar e sirva.





bebo  
água  
da  
tor  
neira