

Torne a sua
água
da
torneira
ainda mais
IRRESISTÍVEL



EPAL

Grupo Águas de Portugal



Índice

Orchágua México	7
Bangkok de Melancia Tailândia	9
Frescura do Cáucaso Arménia	11
California Dreamin' Estados Unidos da América	13
Momento Exótico Índia	15
Pedacinho de Goiaba Brasil	17
Ritmo Caliente Argentina	19
Magia da Birmânia Myanmar	21
Kiwimania Nova Zelândia	23
Lusitana Paixão Portugal	25
Paris Mon Amour França	27
Bagos de Frescura Canadá	29
Doce Toscana Itália	31
Mar do Caribe Antígua e Barbuda	33
Água Jamaicana Jamaica	35

Esta terceira edição de receitas com Água da Torneira é uma versão inteiramente dedicada e inspirada nas águas frescas mexicanas e nas diferentes culturas do planeta. Viajar é a oportunidade ideal para viver novas experiências, conhecer outros usos e costumes e criar recordações que fazem parte da nossa vida para sempre.

Consumir água da torneira é um hábito sustentável que deve fazer parte da nossa rotina diária. O verão chegou e com ele os dias mais quentes e que nos obrigam a prestar especial atenção à nossa hidratação.

As propostas que se seguem são, uma vez mais, meras sugestões de combinações, dentro das infinitas possibilidades e reforçam a importância de consumir água da torneira, que no nosso país pode ser consumida com confiança, por cumprir todos os requisitos legais.

Embarque nesta aventura, dê a volta ao mundo e não deixe de experimentar as nossas propostas, de dar largas à imaginação e de testar outras alternativas!

As receitas que aqui apresentamos estão pensadas para um jarro com capacidade para cerca de 1 litro de água da torneira e as quantidades dos ingredientes são meramente indicativas, podendo, por isso, ajustá-las ao seu gosto e paladar.

Caso não tenha um liquidificador poderá sempre recorrer à ajuda da varinha mágica.

Se preferir adoçar as suas águas frescas, sugerimos que opte por alternativas como o açúcar de coco, a geleia de agave ou de arroz ou até mesmo de flor de coco ou xarope de ácer, tâmaras medjool ou stevia, para não esquecer aquele que é o produto mais tradicional e mais conhecido de todos nós: o mel.

Entre neste verão com receitas de inspiração de outras regiões e culturas. Venha dar a volta ao mundo connosco!



Orchágua

México

1

Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira quente
- 1 chávena de arroz branco cru
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 250 ml de leite vegetal de chufa ou outro a gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Preparação:

Comece por preparar a base desta água fresca, misturando o arroz com a água da torneira quente e deixe repousar 30 a 45 minutos. Depois, coe o arroz e reserve a água.

Coloque o arroz num liquidificador juntamente com a canela em pó, misture até formar uma pasta e junte-lhe a água da torneira que reservou. Deixe em repouso pelo menos 2 horas. Volte a coar, para obter uma água de arroz cremosa à qual irá juntar o leite de chufa e o extrato de baunilha.

Coloque num jarro, sirva com bastante gelo e polvilhe com um pouco de canela em pó.



2 Bangkok de Melancia

Tailândia



Ingredientes:

- 1 chávena de melancia cortada em cubos e sem sementes
- Sumo de ½ limão
- 650 ml de infusão de menta, previamente preparada com água da torneira e já fria
- Rodelas de limão q.b. para decorar

Preparação:

Triture a melancia no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, junte o sumo de limão e a infusão de menta e misture bem. Coloque num jarro e sirva com umas rodelas de limão e bastante gelo.



3

Frescura do Cáucaso

Arménia

Ingredientes:

- 1 meloa cortada em cubos e sem sementes
- 2 mãos-cheias de morangos, deixando alguns de reserva para decorar
- 600 ml de infusão de canela, previamente preparada com água da torneira e já fria
- 2 paus de canela para decorar

Preparação:

Triture a meloa no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, misture a infusão de canela. Coloque num jarro e sirva com bastante gelo, com os morango que reservou e os 2 paus de canela, para dar um toque mais colorido à sua água fresca.



4

California Dreamin'

Estados Unidos da América

Ingredientes:

- 1 chávena de mirtilos
- 400 ml de infusão de lavanda, previamente preparada com água da torneira e já fria
- 150 ml de bebida vegetal de arroz ou outra a gosto
- 2 paus de canela para decorar

Preparação:

Misture os mirtilos com a infusão de lavanda no liquidificador. De seguida, junte o leite de arroz e volte a misturar. Coloque num jarro, juntamente com os paus de canela e sirva com bastante gelo.



5

Momento Exótico

Índia

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 manga cortada em pedaços
- 1 chávena de abacaxi cortado em pedaços
- ½ manga para decorar

Preparação:

Triture as frutas no liquidificador com um pouco de água da torneira. Depois da fruta triturada, junte a restante água e misture bem. Sirva num jarro com a ½ manga em pedaços e bastante gelo.



6 Pedacinho de Goiaba

Brasil



Ingredientes:

- 2 goiabas cortadas em cubos
- 750 ml de água de coco feita com água da torneira*

*Para a água de coco:

- 750 ml de água da torneira
- 150 gr coco ralado

Preparação:

Para a água de coco basta juntar água da torneira com coco ralado, num recipiente hermético, e deixar repousar durante a noite. Na manhã seguinte triture no liquidificador e coe para um jarro.

De seguida, triture as goiabas com a água de coco, coloque num jarro e adicione gelo.



Ritmo Caliente

Argentina

7

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 3 pêssegos cortados em cubos
- 2 rodela generosas de abacaxi cortadas em cubos
- Rodelas de lima q.b. para decorar

Preparação:

Triture os pêssegos e o abacaxi no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, junte a restante água e misture muito bem. Coloque a bebida num jarro, junte rodelas de lima e sirva com muito gelo.



8

Magia da Birmânia

Myanmar



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 chávena de melancia cortada aos pedaços e sem sementes
- ½ pepino cortado, pelado e sem sementes
- Rodelas de lima q.b. para decorar

Preparação:

Triture a melancia e o pepino no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, junte a restante água e misture muito bem. Coloque a bebida num jarro, junte-lhe umas rodelas de lima e sirva com muito gelo.

Kiwimania

Nova Zelândia

9

Ingredientes:

- 600 ml de água da torneira
- 1 meloa: metade cortada em cubos e sem sementes e a outra metade com um boleador de fruta, para ficar com o formato de bola
- 3 kiwis
- 1 lima cortada em rodela para decorar

Preparação:

Triture meia meloa e os kiwis no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, junte a restante água e misture muito bem. Coloque a bebida num jarro, adicione umas rodela de lima, as bolas de meloa e sirva com muito gelo.



10

Lusitana Paixão Portugal

Ingredientes:

- 250 ml de água da torneira
- 1 banana da Madeira
- 1 mão-cheia de framboesas
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 400 ml de bebida vegetal de aveia ou outra a gosto
- Framboesas q.b. para decorar
- Polvilhe com cacau em pó

Preparação:

Triture a fruta no liquidificador com um pouco de água da torneira. De seguida, junte a bebida vegetal de aveia e o cacau em pó e volte a envolver. Depois é só juntar a restante água e misturar muito bem. Coloque a bebida num jarro, junte algumas framboesas, polvilhe com cacau em pó e sirva com muito gelo.



11

Paris Mon Amour

França

Ingredientes:

- 600 ml de água da torneira
- 1 manga cortada em cubos
- 250 gr de morangos (reserve alguns para decorar)
- Bagas Goji q.b. para decorar
- Folhas de hortelã q.b. para decorar

Preparação:

Triture a fruta no liquidificador com a água da torneira. Coloque a bebida num jarro, junte os morangos cortados, as bagas goji e algumas folhas de hortelã. Sirva com muito gelo.



12 Bagos de Frescura

Canadá

Ingredientes:

- 250 ml de água da torneira
- 1 papaia cortada em cubos sem sementes
- 250 gr de mirtilos (reserve alguns para decorar)
- 400 ml de bebida vegetal de aveia ou outra a gosto
- 1 colher de sobremesa rasa de sementes de chia*

Preparação:

Triture a fruta no liquidificador. De seguida, adicione a bebida vegetal de aveia e volte a misturar. Depois é só juntar a água da torneira e as sementes de chia misturando muito bem com uma vara de arames. Coloque a bebida num jarro, decore com alguns mirtilos e sirva com muito gelo.

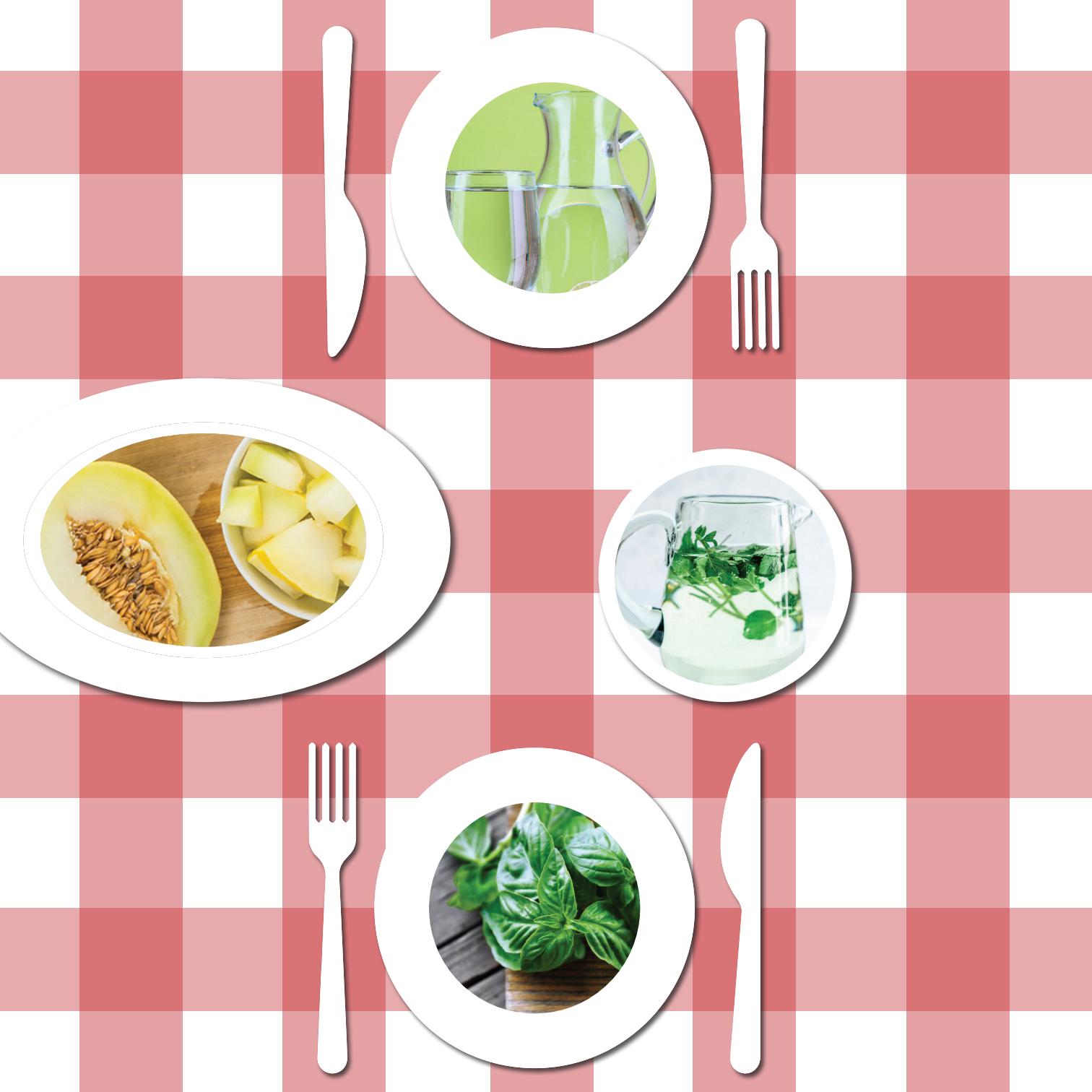
*nota: deixe repousar a preparação durante, pelo menos, 30 minutos para que as sementes de chia fiquem bem hidratadas



13

Doce Toscana

Itália



Ingredientes:

- 400 ml de água da torneira
- 1 chávena de melão cortado aos pedaços
- 250 ml de infusão de menta, previamente preparada com água da torneira e já fria
- 1 folha grande de manjericão ou 2 médias

Preparação:

Triture o melão com a infusão de menta no liquidificador. De seguida, adicione a água da torneira e misture muito bem.

Agora basta adicionar o manjericão (quebre ligeiramente as folhas para que possa libertar um pouco mais de aroma) e servir com bastante gelo.



14

Mar do Caribe

Antígua e Barbuda

Ingredientes:

- 400 ml de água da torneira
- 1 manga cortada aos cubos
- 250 ml de infusão de hibisco, previamente preparada com água da torneira e já fria*
- 2 colheres de sopa de polpa de maracujá (cerca de 2 maracujás)

Preparação:

Triture a manga com a infusão de hibisco no liquidificador. Depois, junte a água da torneira e misture muito bem. Agora é só colocar num jarro, adicionar o maracujá e servir com muito gelo.

*nota: a infusão de hibisco deverá ser muito leve de forma a não amargar



15 Água Jamaicana

Jamaica



Ingredientes:

- 250 gr de morangos (reserve alguns para decorar)
- 2 mandarinas
- 300 ml de bebida vegetal de amêndoa ou outra a gosto
- 250 ml de água de infusão de hibisco a frio, previamente preparada com água da torneira
- 2 a 3 gotas de extrato de baunilha
- 2 paus de canela para decorar

Preparação:

Triture a fruta no liquidificador juntamente com a bebida vegetal de amêndoa e o extrato de baunilha. Adicione a infusão de hibisco e misture muito bem. Coloque a bebida num jarro, decore com os morangos que reservou, 2 paus de canela e sirva com muito gelo.

*nota: a infusão de hibisco deverá ser muito leve de forma a não amargar





eu

bebo
água
da
tor
neira

1.ª edição | 2020