



Torne a sua
água
da
torneira
ainda mais
IRRESISTÍVEL
entidades

Índice



NOVA Medical School	7
Ordem dos Psicólogos	9
Marinha	11
Ministério da Defesa Nacional	13
Hospital da Cruz Vermelha	15
Fundação LIGA	17
ISEG - Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa	19
SSAP – Serviços Sociais da Administração Pública	21
CPE Clínicas	23
TED ^x ULISBOA	25
ETIC - Escola de Tecnologias, Inovação e Criação	27
INPI - Instituto Nacional da Propriedade Industrial	29
AIP - Associação Industrial Portuguesa	31
APEMETA - Associação Portuguesa de Empresas de Tecnologias Ambientais	33
ISA - Instituto Superior de Agronomia	35
Zomato	37
Secretaria-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social	39
Clínica Life Center	41
AHP - Associação da Hotelaria de Portugal	43
CML - Departamento de Saúde, Higiene e Segurança	45
INR – Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social	47



A EPAL lança o 4.º livro de receitas de águas aromatizadas "Torne a sua água da torneira ainda mais irresistível", uma edição diferente das anteriores, igualmente especial e muito diversificada. Depois do sucesso do primeiro livro de águas aromatizadas, do segundo de tisanas e "blends" e do terceiro livro inspirado nas águas frescas mexicanas, a EPAL surpreende com uma nova edição com 21 receitas de diferentes Entidades Parceiras. A EPAL tem um programa de incentivo ao consumo, exclusivo, de água da torneira nas instalações das Entidades Públicas e Privadas da cidade de Lisboa, onde disponibiliza jarros e garrafas de vidro para as áreas comuns das Entidades que aceitam este desafio e que optam pelo consumo de água da torneira, a opção mais sustentável e amiga do ambiente, reforçando também a confiança nas infraestruturas da Empresa. Deste programa fazem parte diversas Entidades oficiais, empresas, associações, universidades, hotéis e restaurantes, entre outros, que foram desafiadas pela EPAL para enviarem uma receita de água aromatizada, tisana ou água fresca para uma coletânea de receitas para um novo livro. A adesão foi excepcional e recebemos propostas desafiantes e muito saborosas de parceiros a quem agradecemos muito.

Conheça todas as propostas que temos para si nesta nova edição onde a água da torneira continua a ser a estrela.



1

Água Aromatizada de Limão, Hortelã e Mirtilos

NOVA Medical School



NOVA MEDICAL
SCHOOL

Ingredientes:

- 700 ml de água da torneira
- Sumo de 1/2 limão
- 1 chávena de mirtilos
- 15 folhas de hortelã
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão para decorar

Preparação:

Esprema o sumo de meio limão e corte algumas rodelas para decorar o jarro. Depois, triture os mirtilos no liquidificador ou com a varinha mágica com um pouco de água da torneira para os transformar em puré. Por fim, coloque no jarro o sumo de limão, o puré de mirtilos, as folhas de hortelã e a restante água da torneira. Sirva com gelo e decore com as rodelas de limão.

2

Água Aromatizada de Melancia, Mirtilos, Limas e Hortelã

Ordem dos Psicólogos



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 chávena de mirtilos
- 3 limas às rodelas
- 1 chávena de melancia cortada em triângulos
- Folhas de hortelã a gosto
- Gelo picado

Preparação:

Junte à água da torneira os mirtilos, as limas às rodelas e a melancia em triângulos. Deixe repousar 3 horas no frigorífico e acrescente gelo picado.

Água Fresca Frutada das Caraíbas

Marinha

3

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 50 g de abacaxi cristalizado
- 50 g de papaia cristalizada
- 1 colher de sopa de passas
- Casca de roseira brava
- Casca de laranja
- 1 rodela de lima

- 1 folha de hortelã
- 1 cereja cristalizada

Para os cubos de gelo:

- Corante azul
- Mel (opcional)

Preparação:

Prepare primeiro os cubos de gelo adicionando corante azul de acordo com a tonalidade desejada, podendo ainda aromatizá-los com mel.

Coloque a água da torneira a ferver, de seguida adicione num bule o abacaxi, a papaia, as passas, a casca de roseira brava e a casca de laranja, e deixe descansar cerca de 5 minutos.

Depois verta o líquido com a ajuda de um coador no copo de refresco.

Para finalizar, adicione o gelo azul, uma folha de hortelã e decore com uma rodela de lima e uma cereja.



4 Infusão de Gengibre, Limão e Mel

Ministério da Defesa Nacional

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 5 a 6 lascas de gengibre
- Sumo de gengibre (ralar 1 cm de gengibre e depois espremê-lo)
- 1 casca de limão + sumo de 1 limão
- Mel a gosto

Preparação:

Ferva a água da torneira com as 5 a 6 lascas de gengibre (cortadas com um descascador) e apague o lume. Depois junte a casca de limão, o sumo de limão, o sumo de gengibre e o mel a gosto.



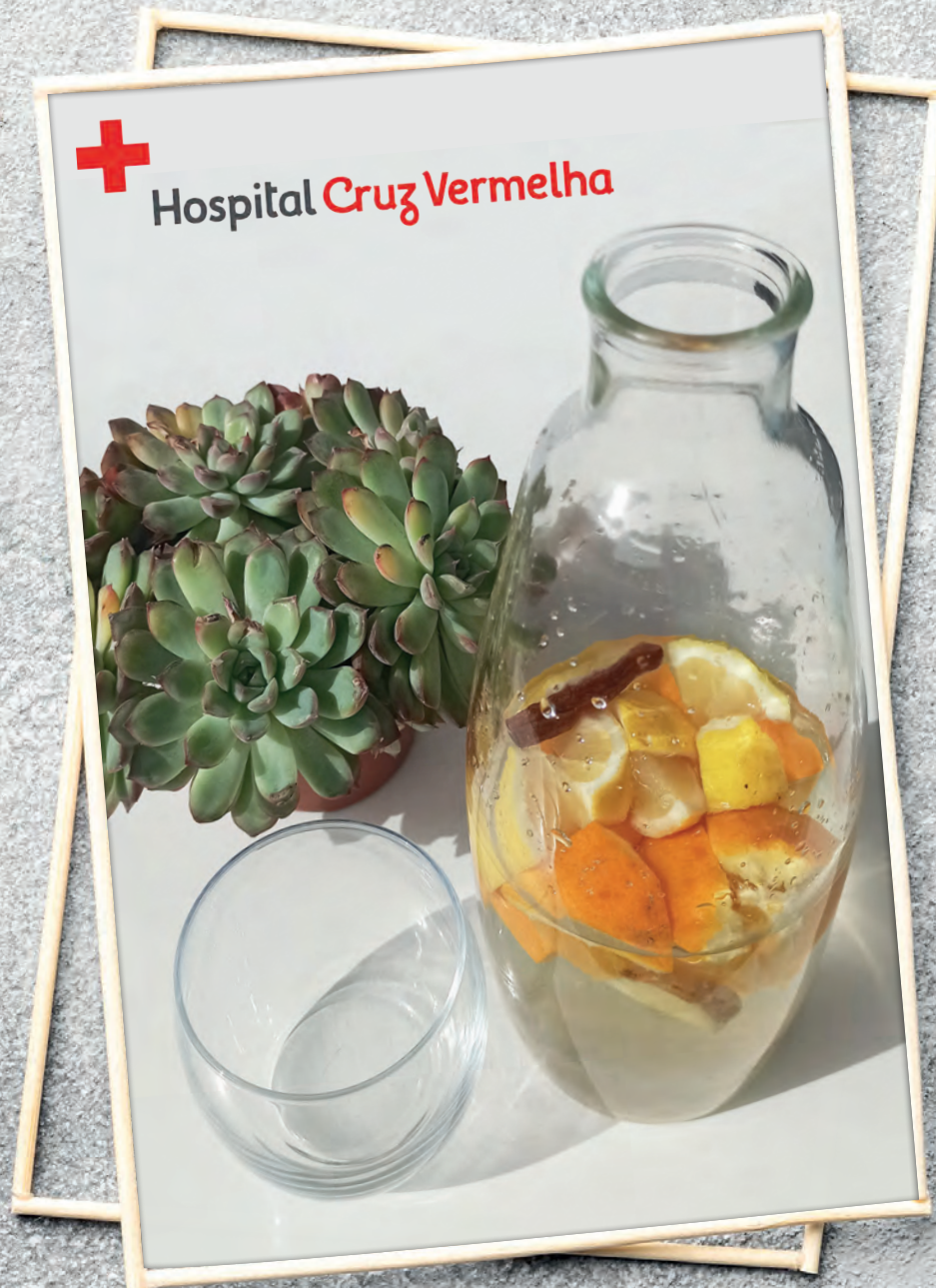
REPÚBLICA
PORTUGUESA
DEFESA NACIONAL



5

Água Aromatizada de Limão, Laranja, Canela e Gengibre

Hospital da Cruz Vermelha



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- Sumo de ½ laranja
- Sumo de ½ limão
- 1 pau de canela
- 1 rodela de gengibre (1 cm)

Preparação:

Junte todos os ingredientes e coloque no frigorífico 12 horas antes de consumir.

6

Infusão de Erva-Príncipe, Perpétua Roxa e Sumo de Limão

Fundação LIGA

Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira
- 2 colheres de sopa de erva-príncipe
- 1 colher de sopa de perpétuas roxas
- Sumo de limão a gosto
- Mel ou açúcar mascavado a gosto
- Gelo a gosto

Preparação:

Ferva a água da torneira e junte a erva-príncipe e as perpétuas roxas. Deixe repousar uns minutos e junte o sumo de limão. Adoce a gosto. Pode ser bebido quente ou fresco juntando gelo.



7

Infusão de Hibisco, Canela e Hortelã

ISEG - Instituto Superior de Economia
e Gestão da Universidade de Lisboa



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 10 g de flor de hibisco seca
- 2 paus de canela
- Hortelã-pimenta a gosto

Preparação:

Ferva a água da torneira e na chávena junte a flor de hibisco, o pau de canela e a hortelã-pimenta. Deixe a infusão descansar 5 minutos. Poderá também tomar esta bebida gelada.



8 Água Aromatizada de Pêssego, Morangos e Framboesas

SSAP – Serviços Sociais da Administração Pública

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 pêssego grande
- 8 morangos
- 10 framboesas
- 1 ramo de erva-príncipe

Preparação:

Lave e torça o molho de erva-príncipe, cortando também em pequenos pedaços algumas folhas, de forma a libertar o aroma. Coloque dentro de um jarro e encha o mesmo com a água da torneira.

Corte o pêssego em gomos e os morangos em metades. Coloque as frutas dentro do jarro e deixe macerar para que as frutas possam libertar o seu sabor. Deixe repousar algumas horas e sirva bem fresca.

9

Água Aromatizada de Melancia, Lima e Manjericão

CPE Clínicas

Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira
- ½ melancia
- 1 lima em gomos
- 4 folhas de manjericão
- Gelo a gosto

Preparação:

Triture a ½ melancia. Junte também a lima em gomos e 4 folhas de manjericão. Adicione um litro de água da torneira e gelo a gosto.

10

Limónada de Morangos e Hortelã

TEDxULISBOA



Ingredientes:

- 500 ml de água fria da torneira
- 70 g de açúcar
- 80 ml de água da torneira
- 120 ml de sumo de lima
- 200 g de morangos cortados
- 20 a 30 folhas de hortelã

Preparação:

Misture o açúcar e 80 ml de água da torneira numa panela e cozinhe em fogo médio-alto por 5 a 10 minutos até que o açúcar se dissolva e o líquido fique claro, de forma a fazer um xarope.

Num jarro, misture o sumo de lima, o xarope, os morangos cortados, a hortelã e 500 ml de água da torneira fria. Deixe descansar no congelador por 2 a 3 horas.

11

Água Aromatizada de Limão, Hortelã e Mirtilos

ETIC - Escola de Tecnologias, Inovação e Criação



etic

ESCOLA
DE TECNOLOGIAS
INOVAÇÃO
E CRIAÇÃO

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 1 mão-cheia de morangos
- 1 lima às rodelas
- 1 ramo generoso de hortelã

Preparação:

Lave bem os morangos e corte-os em metade. Coloque a lima às rodelas dentro do jarro e macere um pouco para libertar o seu sumo. De seguida, junte os morangos cortados ao meio e o ramo de hortelã. Poderá macerar um pouco mais para dar ainda mais sabor à sua água da torneira.

12

Água Aromatizada de Mirtilos e Alecrim

INPI - Instituto Nacional da Propriedade Industrial

Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira
- 1 chávena de mirtilos
- 1 raminho de alecrim
- Gelo a gosto

Preparação:

Lave os mirtilos e coloque num jarro, adicione 1 raminho de alecrim e 1 litro de água da torneira. Deixe repousar no frigorífico durante toda a noite e, na hora de servir, acrescente cubos de gelo.



13

Água Aromatizada de Lúcia-Lima e Canela

AIP - Associação Industrial Portuguesa



Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira
- Folhas de lúcia-lima a gosto
- 1 pau de canela

Preparação:

Ferva a água da torneira, junte as folhas de chá de lúcia-lima e um pau de canela. Deixe ferver um pouco. Pode servir quente ou frio.

14

Água Aromatizada de Limão, Mel e Manjericão

APEMETA - Associação Portuguesa de Empresas de Tecnologias Ambientais

Ingredientes:

- 600 ml de água da torneira
- 1 limão grande às rodelas
- 1 colher de mel
- 6 folhas de manjericão
- 250 ml de água com gás (pode ser aromatizada com limão)
- Gelo a gosto

Preparação:

Coloque os 600 ml de água da torneira no jarro. De seguida, junte o limão às rodelas, as folhas de manjericão e o mel. Misture tudo muito bem e deixe repousar (mínimo 15 minutos). Antes de consumir acrescente a água com gás e o gelo.



apemeta

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE EMPRESAS
DE TECNOLOGIAS AMBIENTAIS

15

Infusão de Algas Ode ao Umami

ISA - Instituto Superior de Agronomia
Universidade de Lisboa

Ingredientes:

- 1 l de água da torneira
- 10 g de kombu (Laminaria japonica) desidratado
- 5 g de nori (Pyropia)
- 2 colheres de chá verde
- 6 bagos de pimenta rosa esmagados
- ½ baga de cardamomo esmagada
- 1 colher de chá de tomilho-limão

Preparação:

Junte todos os ingredientes num bule. Adicione a água da torneira quente e deixe em infusão durante 2 a 5 minutos. Filtre a tisana antes de servir.



16

Água Aromatizada de Limão, Hortelã e Mirtilos

Zomato

zomato



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 rodela de limão
- Cascas de limão a gosto (consoante se pretenda um sabor mais intenso ou não)
- 1 ramo de alecrim
- 1 pau de canela
- 1 rodela de gengibre (1 cm)

Preparação:

Junte todos os ingredientes e deixe repousar durante alguns minutos para a água da torneira absorver todos os sabores, assumindo que quanto mais tempo repousar, mais intenso fica.



17

Água com Pedras de Gelo Frutais

Secretaria-Geral do Ministério do Trabalho,
Solidariedade e Segurança Social

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- Fruta a gosto, como morango, laranja, pera ou maçã; é recomendado escolher alguma fruta ácida, uma vez que o sabor será mais agradável quando se misturar com a água da torneira
- É necessária uma forma de gelo

Preparação:

Corte as frutas a gosto em pedaços. Utilize uma forma de gelo, de preferência grande. Coloque os pedaços de fruta com um pouco de água da torneira em cada espaço da forma para obter cubos de gelo com a fruta incorporada. Levar ao congelador até solidificar. Colocar os cubos com as frutas num jarro. Por fim, junte a água da torneira e sirva. Além de frutas, podem também ser incluídas ervas aromáticas, como lavanda ou menta.

18 Água Aromatizada de Maçã, Cravo-da-Índia e Canela

Clínica Life Center



Life Center

Ingredientes:

- 1 litro de água da torneira
- ½ maçã às rodelas
- ½ colher de sopa de cravo-da-Índia
- 1 pau de canela

Preparação:

Coloque a água da torneira no jarro com tampa, junte a maçã às rodelas, o cravo-da-Índia e depois misture levemente.

Tape e leve ao frigorífico pelo menos durante duas horas para que os ingredientes libertem o sabor na água da torneira.



19 Infusão de Ananás e Hortelã

AHP - Associação da Hotelaria de Portugal

Ingredientes:

- 1 ananás
- 1,5 litro de água da torneira
- Folhas de hortelã (opcional)

Preparação:

Lave o ananás e descasque-o. Num tacho, ferva a água da torneira com as cascas e o veio central do ananás, durante 10 a 15 minutos.

Depois, coe a infusão e coloque no frigorífico. Também pode juntar umas folhas de hortelã.

Além de muito saborosa, esta infusão é uma ótima forma de se aproveitar desperdícios.

20

Água Aromatizada com Meloa, Mirtilos e Lúcia-Lima

CML - Departamento de Saúde,
Higiene e Segurança

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- Meloa
- Mirtilos
- Lúcia-lima

Preparação:

Retire a casca da meloa e as pevides, corte-a em fatias muito finas e coloque num jarro.

Junte os mirtilos e a lúcia-lima, misture e deixe repousar cerca de 10 minutos.

Adicione a água da torneira e sirva bem fresca.



21

Tisana Valbom

INR – Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social



Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 2 colheres de chá de cavalinha
- 2 cascas de laranja
- 3 folhas de hortelã

Preparação:

Aqueça a água da torneira, junte os ingredientes e deixe ferver 2 minutos. Coe e sirva.



eu



bebo
água
da
tor
neira

