

▶ Torne a sua
água
da
torneira
ainda **mais**
IRRESISTÍVEL
*sopas
frias*



EPAL

Grupo Águas de Portugal

Índice

Sopa de Melão, Beterraba e Cebolinho	7
Aveludado de Cenoura, Pepino e Limão com Croutons de Alecrim	9
Sopa de Melão com Gengibre, Tomate Cherry e Rúcula	11
Aveludado de Couve-flor com Vinagre Balsâmico e Romã	13
Creme de Beterraba, Pepino e Frutos do Bosque	15
Shots de Beterraba com Laranja e Gengibre	17
Gaspacho de Pepino, Kiwi e Cebolinho	19
Gaspacho de Melancia e Morango	21
Creme de Couve-roxa Aromatizada com Aipo e Gengibre	23
Creme de Banana, Manga e Agrião	25
Puré de Abóbora com Aroma Cítrico	27
Sopa de Cenoura com Agrião e Manga	29



A nova edição de receitas com Água da Torneira é uma versão dedicada a refrescantes receitas de sopas frias.

Consumir água da torneira é um gesto amigo do Planeta que deve fazer parte da nossa rotina diária, em qualquer estação do ano.

A sopa faz parte integrante da Dieta Mediterrânica e está nas nossas vidas desde tenra idade pois, os seus nutrientes ajudaram-nos a crescer e, também, a ter uma alimentação mais equilibrada. Contudo, no verão, devido ao calor, este é um prato menos apetecível e, para que tal não aconteça, criámos este conjunto de receitas para que possa consumir sopa na sua versão fria. Agora já não há desculpas para não continuar a integrar a sopa nas suas refeições que é, sobretudo, uma excelente maneira de consumir alimentos frescos e água da torneira.

Os legumes, as frutas e as ervas aromáticas são importantes fontes de nutrientes e de hidratação do organismo e o seu consumo contribui para cumprirmos as orientações da Roda dos Alimentos, onde a ingestão destes ingredientes tem um peso significativo.

Em complemento, o consumo de legumes e frutas, diariamente, contribui para o fornecimento de fibras e sais minerais necessários ao funcionamento do organismo e ajuda a reduzir o consumo de alimentos mais calóricos e que, por isso, são mais ricos em gorduras e açúcar.



Ao ingerirmos alimentos crus, que são uma delícia, estamos também a contribuir para um mundo melhor pois reduzimos o consumo de energia e a emissão de CO₂, responsável pela intensificação do efeito estufa e pelo aquecimento global.

Outras dicas para tornar as suas sopas mais amigas do Ambiente:

- adequar a panela ao bico do fogão;
- optar por cortar os legumes em pedaços mais pequenos e desligar o lume uns minutos antes de estarem totalmente cozinhados, aproveitando o calor residual para finalizar a cozedura;
- reaproveitar sempre a água de lavar os legumes e as frutas, para regar as suas plantas, por exemplo.

Partilhe as refrescantes receitas de sopas frias com os seus familiares e amigos e dê mais sabor à vida! E não se esqueça de consultar as nossas dicas sustentáveis e curiosidades sobre alguns dos ingredientes utilizados.

Permita-se desfrutar da melhor maneira. O ideal e a EPAL estão aqui para si!

As quantidades aqui indicadas rendem cerca de um litro de sopa e são meramente indicativas, podendo usar a sua criatividade consoante o seu gosto. O importante é mesmo experimentar as nossas receitas e desfrutar de um verão com mais frescura!





Sopa de Melão, Beterraba e Cebolinho

Melon, Beetroot and Chive Soup

Ingredientes:

- 200 ml de água da torneira gelada
- 900 gr de melão em pedaços (sem casca e sem pevides)
- 1 beterraba média cozida
- 1/2 fatia de pão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de gengibre ralado
- Sal q.b.

Para finalizar

- Cebolinho q.b.

Preparação:

Coloque no liquidificador a água da torneira e adicione o melão, metade da beterraba e o pão cortados aos bocadinhos e triture muito bem. Adicione o azeite, o gengibre e o sal e volte a triturar. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos.

Corte a outra metade da beterraba em cubinhos. Distribua o preparado e os cubinhos de beterraba por taças. Decore com cebolinho picado.

Sugestão: Se preferir um sabor picante, adicione mais uma colher de café de gengibre ralado.

Dica sustentável:

Esta receita é uma excelente forma de reaproveitar sobras de pão. Mesmo o pão duro, pode cortá-lo em pedacinhos e colocá-lo a amolecer num recipiente com a quantidade de água da torneira indicada na receita. Depois, é só juntar ao preparado no liquidificador.

2

Aveludado de Cenoura, Pepino e Limão com Croutons de Alecrim

Carrot, Cucumber and Lemon Soup with Rosemary Croutons

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 5 cenouras
- 1 pepino (sem casca e sem sementes)
- 1 fatia de pão em quadradinhos
- 1/2 chalota picada
- 1/2 dente de alho picado
- Sumo e raspa de dois limões pequenos
- 1 casquinha de limão

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de piri-piri ou de flocos de malagueta
- Sal q.b.
- 2 raminhos de alecrim

Para os croutons:

- 100 gr de croutons de compra
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- Folhas de alecrim picadas (sem tronco)

Preparação:

Corte as cenouras em rodela e coloque numa panela com a água da torneira, a casquinha e o sumo de um limão e deixe cozer. Depois, retire do lume, junte dois raminhos de alecrim e deixe arrefecer. Uma vez frio, elimine a casquinha de limão e o alecrim. Coloque as cenouras, o caldo e os quadradinhos de pão no liquidificador e triture. Corte o pepino em cubos e adicione ao preparado com a meia chalota picada, o alho, o sumo e a raspa de um limão, o azeite, o piri-piri e o sal. Triture novamente. Se estiver espesso, junte um fio de água. Distribua por taças e sirva com os croutons de alecrim.

Para os croutons: Numa frigideira coloque duas colheres de sopa de azeite, sal e o alecrim picado. Adicione os croutons e salteie levemente. Retire do lume. Coloque em taças de modo que cada pessoa se sirva a gosto.



3

Sopa de Melão com Gengibre, Tomate Cherry e Rúcula

Melon Soup with Ginger, Cherry Tomatoes and Rocket

Ingredientes:

- 150 ml de água da torneira
- 1 kg de melão em pedaços (sem casca e sem pevides)
- 200 ml de natas de soja
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de gengibre ralado

· Pimenta-preta q.b.

· Sal q.b.

Para finalizar

- Tomate cherry q.b.
- Rúcula q.b.

Preparação:

Coloque no liquidificador o melão, a água da torneira e as natas de soja e triture muito bem. Adicione o azeite, o gengibre ralado, a pimenta e o sal e volte a triturar. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos. Se preferir um sabor mais intenso, poderá acrescentar um pouco mais de gengibre ralado. Distribua o preparado por taças e decore com rúcula e os tomates cherry temperados com um pouco de sal fino.

Curiosidades:

O melão é uma fruta doce que tem muita água na sua composição, sendo um alimento perfeito para ajudar a manter a hidratação durante o verão, seja ao natural, em batidos, saladas ou até em sopas frias. Existem diversas variedades e a sua polpa pode apresentar várias cores, desde o laranja, amarelo e até verde.



4

Aveludado de Couve-flor com Vinagre Balsâmico e Romã

Cauliflower Soup with Balsamic Vinegar and Pomegranate

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 2 cebolas
- 600 gr de couve-flor
- 1 talo de aipo
- 1 colher de sopa de azeite

- 1 colher de café de curcuma em pó
- Sal q.b.

Para finalizar

- Creme de vinagre balsâmico q.b.
- Bagas de romã q.b.

Preparação:

Numa panela, coloque a cebola em quartos, a couve-flor e o aipo em pedacinhos. Junte a curcuma e a água da torneira e deixe cozer. Retire do lume e deixe arrefecer. Depois de frio, deite os legumes e o caldo no liquidificador e triture muito bem. Se estiver espesso, junte um pouco de água da torneira fria. Adicione o azeite e o sal. Volte a triturar. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos de acordo com o seu paladar. Sirva em taças com um fio de creme de vinagre balsâmico e com bagas de romã.

Dica sustentável:

Reproveite a casca da romã para fazer uma deliciosa infusão. Poderá acrescentar também cascas de laranja ou de limão e aromatizar com canela ou estrela-de-anis.

5

Creme de Beterraba, Pepino e Frutos do Bosque

Cream of Beetroot, Cucumber and Fruits of the Forest

Ingredientes:

- 450 ml de água da torneira
- 1 pepino grande (sem casca e sem sementes)
- 1 beterraba média cozida
- 1 talo de aipo
- 200 gr de frutos vermelhos congelados
- 1 fatia de pão em quadradinhos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- Sal q.b.

Para finalizar

- Groselhas q.b.

Preparação:

Corte o pepino, a beterraba e o talo de aipo em pedacinhos e coloque no liquidificador juntamente com a água da torneira e com o pão. Triture muito bem. Adicione os frutos vermelhos congelados, o azeite, o mel e o sal. Volte a triturar e prove para ver se necessita de retificar os temperos. Distribua por taças e sirva decorado com groselhas.

Curiosidades:

O pepino é originário da Índia e é cultivado na Ásia, em África, na Europa e na América. Na verdade, o pepino é um fruto, sendo a parte comestível das hortaliças das quais nascem. Outros exemplos de frutos são o tomate e o chuchu.

Shots de Beterraba com Laranja e Gengibre

Beetroot Shots with Orange and Ginger



Ingredientes:

- 700 ml de água da torneira
- 2 beterrabas médias
- 2 curgetes médias
- 1 cebola
- 3 laranjas (sumo e um pouco de raspa)

- Gengibre ralado q.b.
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de mel
- Sal q.b.

Para finalizar

- Folhas de hortelã q.b.

Preparação:

Retire a pele às curgetes. Corte a cebola, as curgetes e as beterrabas em cubinhos e coloque numa panela com a água da torneira e deixe cozer. Retire do lume e deixe arrefecer. Coloque os legumes e o caldo num liquidificador e triture. Junte o sumo das laranjas e um pouco de raspa, o gengibre ralado, o azeite, o mel e tempere com sal. Volte a triturar. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos. Distribua por copos pequenos e sirva com uma folha de hortelã.

Dica sustentável:

Deixamos-lhe aqui mais três sugestões para reaproveitar a casca da laranja:

- Faça uma infusão com água da torneira e canela;
- Triture e aromatize um refogado, um bolo ou um iogurte;
- Seque a casca e utilize-a para aromatizar a sua água da torneira ou, até quem sabe, um gin.

Pode reaproveitar a casca da curgete para fazer um caldo, adicionar a uma sopa ou para ligar molhos, evitando o recurso à manteiga, à farinha ou às natas.

7

Gaspacho de Pepino, Kiwi e Cebolinho

Cucumber, Kiwi and Chive Gazpacho



Ingredientes:

- 350 ml de água da torneira gelada
- 1 pepino (sem casca e sem sementes)
- 3 kiwis
- 1 chalota
- 2 iogurtes naturais de soja
- 1 fatia de pão em quadradinhos

- 1 limão (sumo e raspa)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Folhas de hortelã q.b.
- Sal q.b.

Para finalizar

- Cebolinho q.b.
- 1 kiwi cortado em cubinhos

Preparação:

Corte o pepino em quadradinhos, os três kiwis e a chalota e coloque no liquidificador juntamente com os iogurtes, a água da torneira e o pão. Triture tudo muito bem. Junte a raspa e o sumo de limão, o azeite, as folhas de hortelã a gosto e tempere com sal. Volte a triturar. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos. Corte mais um kiwi em cubinhos. Distribua o gaspacho por taças e sirva com cubinhos de kiwi e cebolinho picado.

Curiosidades:

O kiwi é originário da China e é um dos frutos com maior quantidade de vitamina C. O seu nome ocidental foi-lhe dado pelos neo-zelandeses, porque o fruto se assemelha ao pássaro nativo deste país, o kiwi, uma ave curiosa que não tem asas. Ambos são pequenos, acastanhados e peludos.

Gaspacho de Melancia e Morango

Watermelon and Strawberry Gazpacho



Ingredientes:

- 50 ml de água da torneira
- 300 gr de tomate coração de boi
- 150 gr de morangos
- 150 gr de melancia
- 1 chalota

- 2 colheres de chá de vinagre de cidra
- 8 folhas de manjeriço
- Sal q.b.

Para finalizar

- Azeite frutado q.b.

Preparação:

Retire as sementes ao tomate e à melancia. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture bem. Distribua por taças e, no momento de servir, tempere com um fio de azeite frutado.

Dica sustentável:

Também aqui pode reduzir o seu desperdício alimentar. A casca da melancia é muito versátil e com ela pode fazer chá, geleia ou até mesmo uns pickles.





Creme de Couve-roxa Aromatizada com Aipo e Gengibre

Red Cabbage Soup Flavored with Celery and Ginger

Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 250 gr de couve-roxa
- 1 chuchu
- 1 cebola
- 1/2 talo de aipo
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de arroz
- Azeite q.b.
- 1 colher de café de gengibre picado
- 1 colher de chá de mel
- Sal q.b.

Para finalizar

- Folhas de hortelã.

Preparação:

Corte a couve-roxa em juliana e o chuchu em pedacinhos. Numa panela, refogue a cebola picada num fio de azeite até alourar. Coloque a couve-roxa, o chuchu, o aipo, os dentes de alho, o arroz, o gengibre e a água da torneira e deixe cozer. Depois, retire do lume e deixe arrefecer. Coloque os legumes e o caldo no liquidificador e triture bem. Por fim, adicione o mel e o sal. Prove e verifique se necessita de retificar os temperos. Distribua por taças e sirva com uma folha de hortelã.

Curiosidades:

A couve-roxa contém altos níveis de potássio e vitaminas. É consumida desde a Antiguidade, encontrando-se preferencialmente em zonas litorais. Já era conhecida dos Egípcios, sendo mais tarde cultivada pelos Gregos. Gosta de sol e tem a floração em dias longos, com mais de 12 horas.

10

Creme de Banana, Manga e Agrião

Cream of Banana, Mango and Watercress

Ingredientes:

- 500 ml de água da torneira
- 1 banana
- 1 abacate
- 1 manga
- 1 tigela de folhas de agrião

- 1 limão (sumo e raspa)
- 1 iogurte natural
- 1/2 chalota

Para finalizar

- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de café de mel por taça

Preparação:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e triturar bem. No momento de servir, tempere com um pouco de azeite e coloque uma colher de café de mel, em fio, para dar um toque mais adocicado.

Dica sustentável:

Reaproveite as cascas e o caroço da manga para fazer um iced tea sustentável.





Puré de Abóbora com Aroma Cítrico

Pumpkin Puree with Aroma of Citrus

Ingredientes:

- 700 ml de água da torneira
- 500 gr de abóbora
- 1 batata
- 1 cebola
- 3 laranjas (guarde um pouco de raspa)
- 1/2 limão

- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.

Para Finalizar

- Pevides de abóbora q.b.
- Orégãos q.b.

Preparação:

Corte a abóbora, a batata e a cebola em cubinhos e coloque numa panela com a água da torneira. Junte o dente de alho e uma pitada de sal e deixe cozer. Depois de cozidos os ingredientes, retire do lume e deixe arrefecer. Entretanto, esprema as laranjas e o limão. Uma vez frios, coloque os legumes e o caldo no liquidificador e triture. Junte o sumo dos citrinos, um pouco de raspa de laranja e o azeite e volte a triturar. Prove para verificar se necessita de retificar os temperos. Distribua por taças e sirva com pevides de abóbora e umas folhinhas de orégãos.

Dica sustentável:

Reaproveite a casca da laranja para fazer uma ótima geleia, para acompanhar com um bom queijo. Para tal, basta pesar as cascas da laranja, escaldá-las duas ou três vezes e adicionar o mesmo peso de vinho branco, de água da torneira e de açúcar. Deixe ferver lentamente até o preparado estar quase evaporado. Depois, adicione o mesmo peso de sumo de laranja e ferva mais um bocadinho. Deixe arrefecer e sirva.



12

Sopa de Cenoura com Agrião e Manga

Carrot Soup with Watercress and Mango

Ingredientes:

- 700 ml de água da torneira
- 4 cenouras médias
- 1 cebola
- 1 manga
- 1 tigela de sopa de folhas de agrião
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Sal q.b.

Preparação:

Numa panela, junte a cebola e as cenouras em cubinhos, o sal, o azeite e a água da torneira e deixe cozer. Depois, retire do lume e deixe arrefecer. Uma vez frios, coloque os legumes e o caldo da cozedura no liquidificador. De seguida, corte a manga aos pedaços, junte aos restantes ingredientes no liquidificador e triture. Adicione as folhas de agrião e volte a triturar muito bem. Prove para verificar se necessita de retificar os temperos.

Dica sustentável:

Para preservar as cenouras, reutilize frascos de vidro. Coloque as cenouras nos frascos e encha com água da torneira. Guarde no frigorífico e verá como as suas cenouras se mantêm crocantes e saborosas até, pelo menos, 3 semanas.



eu

 EPAL
Grupo Águas de Portugal

bebo
água
da
tor
neira