

A vibrant border of tropical fruits and foliage surrounds the central text. At the top left, there is a whole yellow lemon, a red strawberry, and a slice of orange. To the right, a glass of green drink with a pink straw and a mint leaf is shown. The background is a light blue color. The text is centered and reads: "Torne a sua água da torneira ainda mais IRRESISTÍVEL".

Torne a sua  
água  
da  
torneira  
ainda mais  
IRRESISTÍVEL

limonadas & Co.



EPAL

Grupo Águas de Portugal



# Índice

<b>Limonada de Cascas de Maçã e Bagas de Goji</b>	<b>7</b>
<b>Laranjada de Maracujá</b>	<b>9</b>
<b>Limonada de Baunilha</b>	<b>11</b>
<b>Limonada de Banana</b>	<b>13</b>
<b>Limonada de Melancia e Melão</b>	<b>15</b>
<b>Laranjada de Melão</b>	<b>17</b>
<b>Toranjada de Alecrim</b>	<b>19</b>
<b>Limanada de Ananás e Hortelã</b>	<b>21</b>
<b>Limanada de Frutos vermelhos e Manjerição</b>	<b>23</b>
<b>Laranjada de Hibisco e Canela</b>	<b>25</b>
<b>Limanada de Morango e Hortelã</b>	<b>27</b>
<b>Limonada de Erva-doce e Gengibre</b>	<b>29</b>
<b>Limonada de Manga</b>	<b>31</b>
<b>Limanada de Morango e Lúcia-lima</b>	<b>33</b>
<b>Limonada de Pêssego e Passiflora</b>	<b>35</b>
<b>Limonada de Uvas e Hortelã-Pimenta</b>	<b>37</b>
<b>Limonada Tropical</b>	<b>39</b>

## **Esta nova edição de receitas com Água da Torneira que lhe apresentamos é uma ode aos citrinos, conhecidos um pouco por todo o mundo.**

Originários da Ásia, fazem as delícias em pratos tradicionais e inovadores, emanando um aroma rico e proporcionando um sabor inconfundível. Para além de oferecerem ao paladar um sabor forte, quando combinados, potenciam o sabor das outras frutas.

Por isso, desta vez, juntámos à melhor água da torneira as suas diversas variedades - limão, lima, laranja e toranja - e convidamos todos a experimentar as opções refrescantes que trazemos, enriquecidas com ervas aromáticas, especiarias, infusões e frutas frescas.

Que melhor opção para um verão quente do que uma limonada fresquinha? Além de hidratar, contem vitaminas e sais minerais, saciando a sede e o apetite.

Neste livro, também trazemos um pouco mais de doce, pois uma limonada assim o requer. Todavia, pode prescindir do mesmo, se assim entender.

E pode ser mais sustentável, se utilizar aquela peça de fruta “feia” ou mais madura. Irá obter limonadas mais doces e contribuir para o combate ao desperdício alimentar. Aliás, desafiamo-lo mesmo a provar uma receita feita com as cascas de maçã, aquelas que usualmente descartamos, e verá como fica deliciosa.

Pode, igualmente, aproveitar para consumir as opções que lhe forem mais apetecíveis em garrafas, potes e copos reutilizados, dando uma nova vida a recipientes que iria colocar no lixo, reduzindo o impacto sobre o Ambiente, e conferindo mais circularidade nas rotinas do dia-a-dia.

As quantidades aqui indicadas rendem cerca de um litro e são, como sempre, meramente indicativas, podendo recriar as nossas sugestões ao seu gosto, aprimorando ou mudando sabores.

Agora, o que é importante é juntar-se à EPAL em mais um desafio refrescante e optar pela água da torneira, uma opção de excelente qualidade e que pode consumir com toda a segurança.

## Dicas úteis e sustentáveis

- Antes de triturar os alimentos no seu liquidificador, coloque algumas pedras de gelo pois isso ajuda a evitar a produção de espuma.
- Tendo em conta que no verão a fruta amadurece mais facilmente, quando esta começar a apresentar sinais, pode triturar-la apenas com um pouco de água e colocar em cubetes para congelar. Além de evitar o desperdício, conseguirá ter concentrados de fruta que lhe permitirão fazer limonadas ou até mesmo águas aromatizadas de forma simples e rápida.
- Reaproveite, igualmente, a polpa que sobra no espremedor, ao coar as suas limonadas, para fazer estes cubos de gelo deliciosos.
- Para rentabilizar o espaço do seu congelador, quando os cubos de concentrados estiverem congelados, transfira-os para bolsas de silicone reutilizáveis.
- Outra dica circular é raspar um pouco da casca e colocar num recipiente no congelador, antes de espremer os citrinos. Assim poderá aromatizar os seus preparados culinários como bolos, papas de aveia, panquecas, iogurtes, entre outros.
- Se pretender conferir alguma criatividade e um toque de estilo às suas limonadas, saiba que existem cubetes de silicone reutilizáveis com formas variadas e que para além de água pode colocar flores comestíveis, especiarias, frutas e ervas aromáticas.
- Compre as suas especiarias a granel. Para além de ser mais económico, poderá também fazer um reaproveitamento dos seus frascos. E não se preocupe com prazos de validade. Eventualmente as especiarias poderão perder alguma da sua potencialidade, mas estarão boas para consumir.

# 1

## Limonada de Cascas de Maçã e Bagas de Goji

Apple Peel and Goji Berry Lemonade



### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limões
- 600 gr de cascas de maçã vermelha
- 100 gr de mel
- Bagas de goji q.b.
- Gelo q.b.

### Preparação:

Esta ideia é ótima para aproveitar as cascas da maçã, incorporando os desperdícios e transformando-os numa receita.

Coloque as cascas de maçã vermelha no liquidificador e adicione o sumo dos limões, o mel e a água da torneira. De seguida triture muito bem. Coe a bebida para um jarro, decore com algumas bagas de goji e sirva com gelo.

# 2

## Laranjada de Maracujá

Orangeade with Passion Fruit

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 6 laranjas
- 3 maracujás roxos
- 150 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Coloque o sumo das laranjas no liquidificador e adicione a polpa dos maracujás, o mel e a água da torneira. Triture muito bem. Coloque a bebida num jarro e sirva com umas pedras de gelo para refrescar.

## Limonada de Baunilha

Vanilla Lemonade

# 3

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 2 limões
- 2 laranjas
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 100 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Coloque o sumo dos citrinos no liquidificador e adicione a baunilha, o mel e a água da torneira. Triture muito bem. Coloque a bebida num jarro e sirva com gelo.

## Limonada de Banana

Banana Lemonade

# 4

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 3 limões
- 1 laranja
- 2 bananas em rodela
- 80 gr de xarope de agave
- Gelo q.b.

### Preparação:

Junte o sumo dos citrinos, as bananas em rodela, o xarope de agave e a água da torneira no liquidificador e triture muito bem. Coe a bebida para um jarro e sirva com gelo.



# 5

## Limonada de Melancia e Melão

Watermelon and Melon Lemonade

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limões
- 500 gr de melancia
- 300 gr melão
- 80 gr de xarope de agave
- Gelo q.b.

### Preparação:

Retire as cascas e as pevides das frutas. Corte em pedaços e coloque-os no liquidificador, juntando o sumo dos limões, o xarope de agave e a água da torneira. Triture muito bem. Coloque a bebida num jarro e sirva com umas pedras de gelo para refrescar.





## Laranjada de Melão

Orangeade with Melon

# 6

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 laranjas
- 400 gr de melão
- 50 gr de bagas de goji
- Gelo q.b.

### Preparação:

Coloque o melão em pedaços, sem cascas e sem pevides, no liquidificador e junte o sumo das laranjas, a água da torneira e as bagas de goji. Deixe repousar por 10 minutos, para que as bagas de goji amoleçam. De seguida triture muito bem. Coe a bebida para um jarro e sirva com gelo.





## Toranjada de Alecrim

Grapefruit and Orange with Rosemary

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 2 toranjas
- 2 laranjas
- 2 colheres de sopa de alecrim seco
- 150 gr de açúcar de cana
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão de alecrim com a água da torneira quente e deixe repousar. Coe o preparado e adicione o açúcar. Mexa bem até dissolver. Depois de arrefecer, coloque num jarro e junte o sumo das toranjas e das laranjas, mexendo bem. Sirva com umas pedras de gelo para refrescar.

# 8

## Limanada de Ananás e Hortelã

Pineapple and Mint Limeonade



### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limas
- ½ ananás
- 8 hastes pequenas de hortelã
- 100 gr de açúcar de cana
- Gelo q.b.

### Preparação:

Junte o sumo das limas, o ananás cortado em pedaços, a hortelã, o açúcar e a água da torneira no liquidificador e triture muito bem. Coe a bebida para um jarro, sirva com gelo e decore com uma haste de hortelã.

# 9

## Limanada de Frutos Vermelhos e Manjericão

Red Fruit and Basil Limeonade

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 4 limas
- 1 ½ chávena de frutos vermelhos congelados
- 8 folhas de manjericão
- 120 gr de açúcar de cana
- Gelo q.b.

### Preparação:

Junte o sumo das limas, os frutos vermelhos, as folhas de manjericão, o açúcar e a água da torneira no liquidificador e triture muito bem. Coloque a bebida num jarro, sirva com gelo e decore com folhas de manjericão a gosto.





# 10

## Laranjada de Hibisco e Canela

Orangeade with Hibiscus and Cinnamon

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 laranjas
- 1 colher de sopa de flores de hibisco secas
- 2 paus de canela
- 50 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão de hibisco e canela com a água da torneira quente e deixe infundir alguns minutos. De seguida, coe o preparado. Adicione o mel e mexa bem até dissolver. Depois de arrefecer, coloque num jarro e reserve no frigorífico. Na hora de servir, junte o sumo das laranjas e mexa bem. Adicione umas pedras de gelo para refrescar.



# 11

## Limanada de Morango e Hortelã

Strawberry and Mint Limeonade

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limas
- 1 ½ chávena de morangos
- 8 hastes de hortelã
- 120 gr de açúcar de cana
- Gelo q.b.

### Preparação:

Junte o sumo das limas, os morangos, as folhas de hortelã, o açúcar e a água da torneira no liquidificador e triture muito bem. Coloque a bebida num jarro, sirva com gelo e decore com folhas de hortelã a gosto.



# 12

## Limonada de Erva-doce e Gengibre

Fennel and Ginger Lemonade

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 3 limões
- 5 colheres de sopa de erva-doce
- 6 gr de gengibre
- 60 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão com a erva-doce e o gengibre, adicionando a água da torneira quente. Deixe infundir alguns minutos. Coe o preparado, junte o mel e mexa bem até dissolver. Depois de arrefecer, coloque num jarro e reserve no frigorífico. Na hora de servir, junte o sumo dos limões e mexa bem. Sirva com umas pedras de gelo para refrescar.



# 13

## Limonada de Manga

Mango Lemonade

### **Ingredientes:**

- 800 ml de água da torneira
- 4 limões
- 2 laranjas
- 1 manga
- 120 gr de xarope de agave
- Gelo q.b.

### **Preparação:**

Junte a polpa da manga, o sumo dos citrinos, o xarope de agave e a água da torneira no liquidificador e triture muito bem. Coloque a bebida num jarro e sirva com gelo.



# 14

## Limanada de Morango e Lúcia-lima

Strawberry and Lemon Verbena Limeonade



### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limas
- 1 ½ chávena de morangos
- 8 folhas de manjeriço
- 2 colheres de sopa de chá de lúcia-lima
- 50 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão de lúcia-lima com a água da torneira quente e deixe infundir alguns minutos. De seguida, coe o preparado, adicione o mel e mexa bem até dissolver. Depois de arrefecer, transfira para o liquidificador e adicione o sumo das limas, os morangos e as folhas de manjeriço e triture muito bem. Coloque no frigorífico e na hora de servir, adicione umas pedras de gelo para refrescar.



# 15

## Limonada de Pêssego e Passiflora

Peach and Passionflower Lemonade

### Ingredientes:

- 800 ml de água da torneira
- 4 limões
- 2 colheres de sopa de folhas secas de passiflora
- 300 gr de pêssego
- 120 gr de xarope de agave
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão com a passiflora adicionando a água da torneira quente e deixe infundir. Coe o preparado, junte o xarope de agave e mexa bem até dissolver. Depois de arrefecer, coloque a infusão no liquidificador, junte o pêssego em pedaços e o sumo dos limões. Triture muito bem. Se optar por utilizar a casca dos pêssegos, para uma limonada zero desperdício e com mais vitaminas, volte a coar a bebida para um jarro e sirva com gelo.

# 16

## Limonada de Uvas e Hortelã-Pimenta

Grape and Peppermint Lemonade



### Ingredientes:

- 800 ml de água
- 4 limões
- 3 colheres de sopa de folhas de hortelã-pimenta secas
- 300 gr de uvas brancas
- 100 gr de mel
- Gelo q.b.

### Preparação:

Prepare uma infusão com as folhas de hortelã-pimenta adicionando a água da torneira quente. Deixe repousar por alguns minutos e, depois, coe o preparado. Adicione o mel e mexa bem. Depois de arrefecer, coloque o preparado no liquidificador, junte as uvas e o sumo dos limões. Triture muito bem. Se as uvas tiverem grainhas, coe este preparado também. Coloque a bebida num jarro e sirva com gelo.

# Limanada Tropical

Tropical Limeonade

# 17

### Ingredientes:

- 750 ml de água da torneira
- 4 limas
- 2 limões
- 1 lata de leite condensado
- Gelo q.b.

### Preparação:

Num jarro, coloque a água da torneira, o sumo dos citrinos e o leite condensado. Mexa com uma vara de arames e leve ao frigorífico. Na hora de servir, adicione algumas pedras de gelo, para tornar a sua limonada ainda mais refrescante.





eu

bebo  
água  
da  
torneira

EPAL  
Grupo Águas de Portugal

