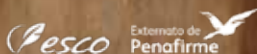


ÁGUA DA TORNEIRA com sabor à estação do ano



Em parceria com:



Projeto financiado por:

FUNDO-AMBIENTAL



ÍNDICE



receitas de primavera

6



receitas de verão

10



receitas de outono

16



receitas de inverno

24

É com enorme satisfação que publicamos o Livro de Receitas de Água da Torneira Aromatizada, que apresenta receitas para as quatro estações do ano e ilustra o compromisso dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS) de Torres Vedras com o fornecimento de água de qualidade à comunidade torriense.

Este livro insere-se numa campanha desenvolvida pelos SMAS intitulada "Beba água da torneira – Segura, Saudável e Sustentável, que tem como objetivo a promoção do consumo da água da torneira de forma criativa e divertida.

O consumo de água da torneira é seguro, a nossa água é alvo de um controlo de qualidade rigoroso e cumpre todas as exigências legais, podendo ser consumida com toda a confiança como comprova o Selo de Qualidade exemplar de água para consumo humano 2021, atribuído pela Entidade Reguladora.

O consumo de água da torneira é saudável e beber água diversas vezes ao dia é muito importante para garantir a hidratação, essencial para o nosso bem-estar.

As receitas para cada estação do ano foram concebidas com o objetivo de apelar, ao consumo de água da torneira, mas também de incentivar o consumo de fruta da época produzida localmente e a possibilidade de utilizar sobras de fruta ou fruta mais madura.

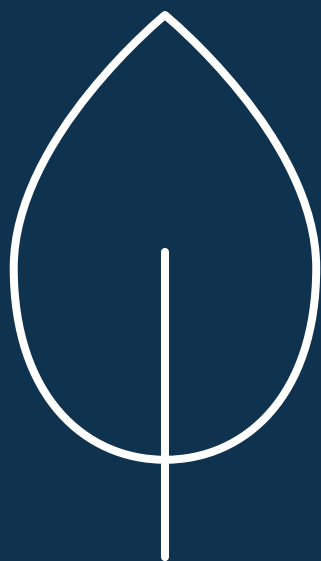
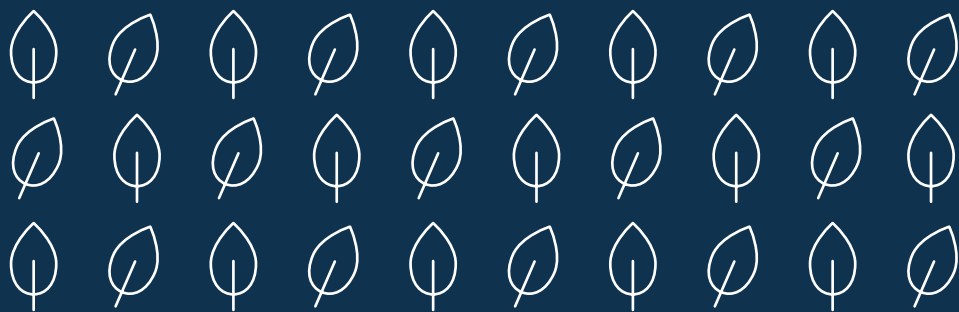
O consumo de água da torneira contribui para a mitigação das alterações climáticas, uma vez que reduz, consideravelmente, a utilização do plástico associado ao consumo de água engarrafada e o impacto associado ao seu transporte. Com esta publicação reforçamos a importância da economia circular e incentivamos o desperdício zero.

O projeto foi desenvolvido em parceria com a comunidade escolar, nomeadamente, em articulação com os alunos e docentes da Escola de Serviços e Comércio do Oeste (ESCO) e do Externato de Penafirme, a quem agradecemos o empenho e entusiasmo demonstrado durante este projeto.

A todos lançamos o desafio de assumir este compromisso com a sustentabilidade, preparar as receitas sugeridas e experimentar água da torneira com sabor das várias estações do ano!



Laura Rodrigues
Presidente do Conselho de Administração dos SMAS de Torres Vedras



receitas de

primavera

ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E CANELA

INGREDIENTES

- 2 cascas de limão
- 1 pau de canela
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Encher um jarro com 1 L de água da torneira quente.
- Juntar as cascas de limão e o pau de canela.
- Esperar algum tempo. Retirar o pau de canela e as cascas e servir a água.

Trabalho elaborado por: Beatriz Menezes | 8.º C | Externato de Penaferme

ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, LIMÃO E FRAMBOESAS

INGREDIENTES

- 1 laranja
- 1 limão
- 10 framboesas
- 2 folhas de hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar o limão e a laranja em rodela.
- No jarro, colocar as frutas cortadas, as framboesas e a hortelã.
- Adicionar água.
- Deixar aromatizar durante 30 minutos.
- Servir com gelo.

Trabalho elaborado por: Bruna Ribeiro | Rodrigo Coelho | Gabriel Sousa | Beatriz Agostinho - Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM MORANGOS, MÍRTILOS E HORTELÃ



INGREDIENTES

- 12 mirtilos
- 4 morangos
- 2 folhas de hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Lavar, e cortar os morangos em fatias.
- Lavar os mirtilos, e esmagá-los ligeiramente.
- Colocar as frutas no jarro.
- Adicionar água.
- Macerar ligeiramente a hortelã, para libertar o aroma e juntar à água.

Trabalho elaborado por: Eduarda Silva | Gonçalo Fonseca | Diana Assunção | Carlos Domingo
Tomás Antunes - Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM NECTARINA E ALECRIM

INGREDIENTES

- 1 nectarina
- 1 haste de alecrim
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar a nectarina em rodela e colocar no jarro.
- Lavar o alecrim e colocar no jarro.
- Encher o jarro com água (1,5 L).
- Deixar aromatizar durante 15 minutos.

Trabalho elaborado por: Alexandra Urzica | Mariana Oliveira | Calebe Mariano | Estela Ferreira - Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM ANANÁS E HORTELÃ

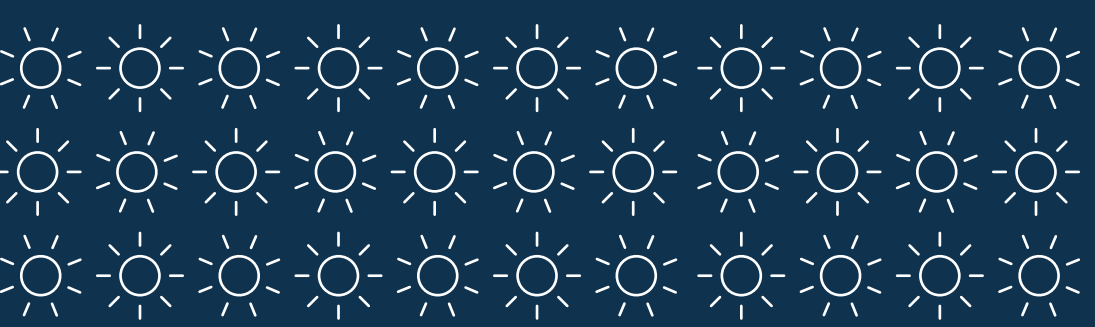
INGREDIENTES

- 1 ananás/abacaxi
- 1 ramo de hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar duas rodelas de ananás/abacaxi e colocar no jarro.
- Adicionar a hortelã.
- Encher o jarro com água (1,5 L).
- Deixar aromatizar durante 15 minutos.

Trabalho elaborado por: João Vicente | Pedro Fernandes
| Inês Martinho | Tiago Tojal - Turma H13 | ESCO



receitas de
verão



ÁGUA AROMATIZADA COM MORANGO, LIMA E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 4 morangos
- ½ lima
- qb hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar a ½ lima em rodela e colocar no jarro.
- Cortar os morangos ao meio e adicionar no jarro.
- Lavar a hortelã e colocar no jarro juntamente com os morangos e a lima.
- Por fim, adicionar a água no jarro.
- Deixar no frio durante 2h ou 3h.

Trabalho elaborado por: Beatriz Agostinho | Rodrigo Coelho | Tiago Branco – Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM MORANGO E MELANCIA

INGREDIENTES

- 1 fatia de melancia
- 3 morangos
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Retirar a casca da melancia e cortar em pedaços.
- Lavar e cortar os morangos ao meio.
- Colocar tudo num jarro.
- Por fim, adicionar a água no jarro.
- Deixar no frio durante 2h ou 3h.

Trabalho elaborado por: Inês Martinho | Pedro Fernandes | João Vicente | Tiago Tojal – Turma H13 | ESCO



☀️ ÁGUA AROMATIZADA COM MANGA

INGREDIENTES

- ½ manga
- 700 ml água

PREPARAÇÃO

- Colocar 700 ml de água da torneira num recipiente.
- Cortar metade de uma manga e colocar dentro do recipiente.
- Esperar algum tempo para que a água ganhe o sabor.

Trabalho elaborado por: Matilde Santos | 8.º C | Externato de Penafirme



ÁGUA AROMATIZADA COM **MANGA, PÊSSEGO E HORTELÃ**

INGREDIENTES

- ½ manga
- ½ pêsego
- qb hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Lavar o pêsego e cortar em rodela.
- Descascar a manga e cortar em tiras.
- Colocar tudo num jarro, incluindo a hortelã lavada.
- Por fim, adicionar a água no jarro.
- Deixar no frio durante 2h ou 3h.

Trabalho elaborado por: Alexandra Urzica | Margarida Livramento | Ana Castanheira | Carlos Domingos – Turma H13 | ESCO

ÁGUA AROMATIZADA COM **MANGA, MORANGO E HORTELÃ**

INGREDIENTES

- ½ manga
- 3 morangos
- 1 raminho hortelã
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Descascar a manga e cortar em tiras.
- Lavar e cortar os morangos ao meio.
- Colocar as frutas no jarro.
- Encher o jarro com água.
- Colocar a hortelã lavada.
- Deixar no frio durante 2h ou 3h.

Trabalho elaborado por: Eduarda Silva | Gonçalo Fonseca | Diana Assunção | Bruna Ribeiro – Turma H13 | ESCO

☀️ ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E FRAMBOESA

INGREDIENTES

- ½ limão
- 4 framboesas
- 1 pau de canela
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar num jarro metade de um limão em rodela, o pau de canela e 4 framboesas.
- Encher o jarro com 1L de água da torneira.
- Colocar o jarro no frigorífico por volta de 2 horas.

Trabalho elaborado por: Pedro Ramalho | 8.º C | Externato de Penafirme



☀️ ÁGUA AROMATIZADA COM MENTA, LIMÃO E GENGIBRE

INGREDIENTES

- qb folhas de menta ou hortelã
- 1 limão
- 3 rodelas de gengibre
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Aquecer 1,5 L de água.
- Colocar a casca de ½ limão e espremer ¼ de limão (repousar durante 10 minutos).
- Acrescentar as folhas de menta ou hortelã.
- Colocar o gengibre cortado e deixar arrefecer.
- Servir a água. Pode-se beber fria, com gelo ou quente.

Trabalho elaborado por: Maria Beatriz Antunes | 8.º C | Externato de Penafirme

☀️ TINSANA

INGREDIENTES

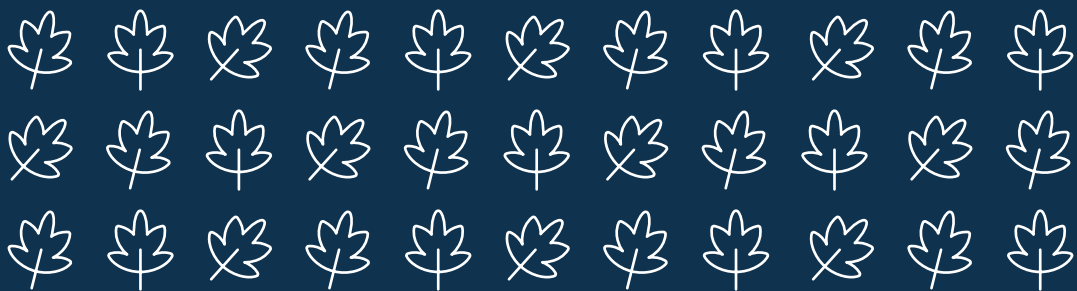
- 2 colheres de erva doce
- 2 paus de canela
- 1 L de água

PREPARAÇÃO

- Ferver 1 L de água da torneira.
- Colocar a água num jarro e adicionar as 2 colheres de erva doce e os paus de canela.
- Coar o chá e fica pronto a beber.



Trabalho elaborado por: Luísa Morais | 8.º C | Externato de Penafirme



receitas de

outono



ÁGUA AROMATIZADA COM GROSELHA, MARACUJÁ E LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 cacho de groselhas
- 1 maracujá
- 1 limão
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Esmagar as bagas de groselha e colocar no jarro.
- Cortar três rodela de limão e adicionar no jarro.
- Retirar a polpa do maracujá com uma colher e colocar no jarro.
- Por fim, adicionar a água no jarro.

Trabalho elaborado por: Bruna Ribeiro Rodrigo Coelho | Gabriel Sousa | Beatriz Agostinho - Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM ROMÃ E CANELA

INGREDIENTES

- ½ romã
- 1 pau de canela
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Retirar a polpa de meia romã e colocar no jarro.
- Adicionar o pau de canela.
- Encher o jarro com água (1,5 L).
- Deixar aromatizar durante 2h ou 3h.

Trabalho elaborado por: João Vicente | Pedro Fernandes | Inês Martinho | Tiago Tojal - Turma H1.3 | ESCO



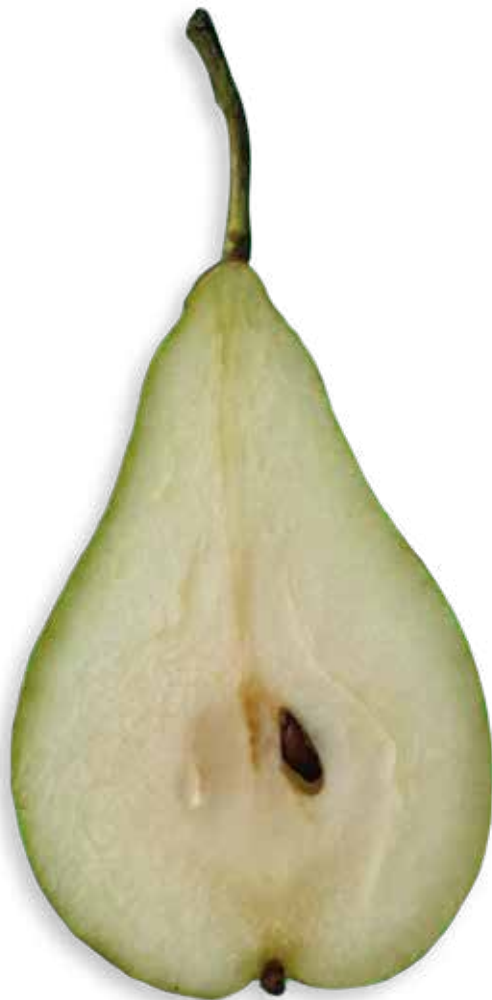
INFUSÃO DE CHÁ VERDE COM PÊRA ROCHA, ROMÃ E CANELA

INGREDIENTES

- ½ romã
- ½ pêra rocha
- 1 pau de canela
- 1 saqueta chá verde
- água

PREPARAÇÃO

- Ferver a água e colocar no jarro com a saqueta de chá verde.
- Cortar quatro pedaços finos da pêra rocha e reservar.
- Retirar três colheres de sopa de sementes da romã.
- Por fim, adicionar as frutas e um pau de canela.





ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ, CANELA E MEL

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 2 paus de canela
- mel (qb)
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar a maçã e colocar num jarro.
- Juntar água da torneira morna e um pouco de água quente. Juntar dois paus de canela e uma colher de chá de mel.
- Esperar cerca de 1h30.
- Retirar os pedaços de maçã e os paus de canela e servir a água.



Trabalho elaborado por: Jéssica Silva | Externato de Penafirme



INFUSÃO DE MAÇÃ, GENGIBRE E CANELA

INGREDIENTES

- 1 maçã vermelha
- 1 raiz de gengibre (fresca)
- 2 paus de canela
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar quatro rodela de maçã e colocar no jarro.
- Cortar quatro pedaços finos de gengibre e colocar no jarro.
- Adicionar os paus de canela.
- Ferver a água.
- Por fim, adicionar a água no jarro.



Trabalho elaborado por: Bruna Ribeiro | Rodrigo Coelho | Gabriel Sousa | Beatriz Agostinho - Turma H13 | ESCO



ÁGUA AROMATIZADA COM FIGO DA ÍNDIA E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 figo da Índia
- 1 folha de hortelã
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Descascar um figo da Índia e colocar num jarro.
- Colocar uma folha de hortelã.
- Juntar 1 litro de água.
- Colocar o jarro no frigorífico por volta de 2 horas.

Trabalho elaborado por: Turma 8.º C | Externato de Penafirme



CHÁ DE FIGO DA ÍNDIA

INGREDIENTES

- 1 figo da Índia
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar a casca de figo da Índia num tacho com 1 litro de água.
- Deixar ferver.
- Retirar a casca e servir o chá.

Trabalho elaborado por: Turma 8.º C | Externato de Penafirme





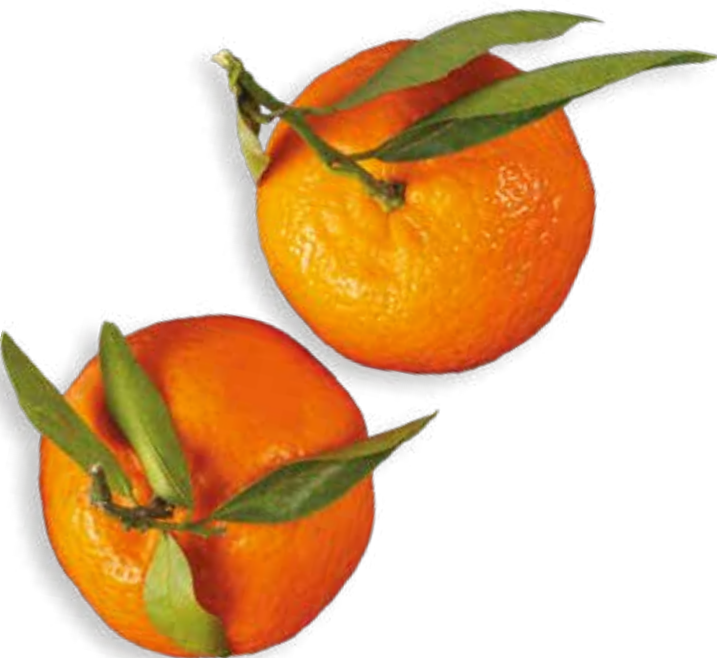
ÁGUA AROMATIZADA COM ROMÃ, LARANJA E ANIS

INGREDIENTES

- ½ romã
- 1 laranja
- 1 estrela de anis
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar num jarro os gomos de meia romã, junto com quatro rodela de laranja e uma estrela de anis.
- Adicionar 1L de água da torneira.
- Deixar repousar 1h.
- Servir a água.





ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ REINETA, DIOSPIRO E CANELA

INGREDIENTES

- ½ maçã reineta
- ½ diospiro
- 1 pau de canela
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar em tiras meia maçã reineta e meio diospiro,;
- Colocar num jarro e juntar um pau de canela.
- Juntar 1 litro de água.
- Colocar o jarro no frigorífico por volta de 2 horas.



GOMAS DE ÁGUA AROMATIZADA COM MAÇÃ REINETA, DIOSPIRO E CANELA

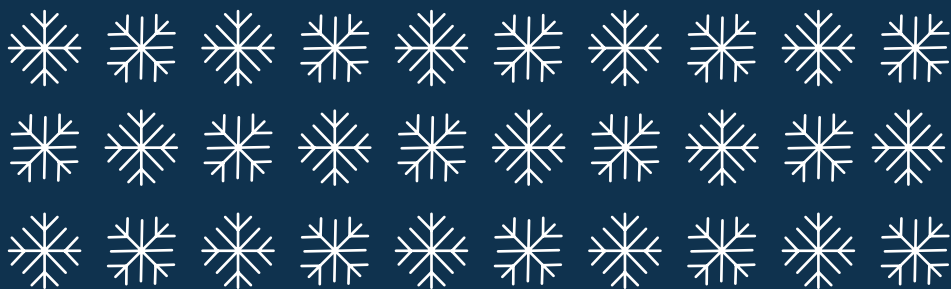
INGREDIENTES

- água aromatizada com maçã reineta, diospiro e canela
- 5 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

- Colocar 200 mL da água aromatizada numa tigela.
- Juntar 5 folhas de gelatina. Esperar cerca de 10 minutos.
- Colocar a tigela no micro-ondas cerca de 1 minuto.
- Distribuir a mistura por formas de silicone.
- Colocar pedaços de diospiro junto da mistura.
- Levar ao frigorífico cerca de 1h.
- Desenformar.





receitas de
inverno

❄️ ÁGUA AROMATIZADA DE PASTEL DE NATA

INGREDIENTES

- 1 limão
- 4 gotas aroma de baunilha
- qb canela em pó
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar meio limão em rodela.
- Adicionar sumo de $\frac{1}{4}$ de limão.
- Juntar 1 litro de água.
- Adicionar quatro gotas de aroma de baunilha e uma colher de café de canela em pó.
- Mexer e colocar o jarro no frigorífico por volta de 2 horas.

❄️ CHÁ DE MAÇÃ E MEL

INGREDIENTES

- 1 maçã
- mel (qb)
- 1 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar a casca de uma maçã numa panela com 1L de água da torneira.
- Deixar a água ferver.
- Servir na chávena com um fio de mel e beber quente, ou guardar numa garrafa e beber fresco.



❄️ INFUSÃO DE LARANJA, LIMÃO, GENGIBRE E CANELA

INGREDIENTES

- 1 laranja
- 1 limão
- 1 raiz de gengibre (fresca)
- 2 paus de canela
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar água a ferver.
- Cortar meio limão e meia laranja em rodelas.
- Descascar e cortar três rodelas de gengibre.
- Colocar no jarro, as frutas e o gengibre.
- Adicionar a canela.
- Encher o jarro com água (1,5 L).
- Deixar aromatizar durante 15 minutos.

Trabalhos elaborado por: Alexandra Urzica | Mariana Oliveira | Calebe Mariano | Estela Ferreira - Turma H13 | ESCO

❄️ INFUSÃO DE LARANJA, GENGIBRE E FLOR DE ANIS

INGREDIENTES

- 1 laranja
- gengibre (qb)
- 1 flor de anis
- 1,5 L água da torneira

PREPARAÇÃO

- Colocar a água a ferver.
- Cortar a laranja em rodelas.
- Descascar o gengibre e cortar em pequenas rodelas.
- Adicionar todos os ingredientes no jarro.
- Por fim, adicionar a água a ferver.

Trabalhos elaborado por: Eduarda Silva | Gonçalo Fonseca | Diana Assunção | Carlos Domingos | Tomás Antunes - Turma H13 | ESCO



❄️ INFUSÃO DE LARANJA, GENGIBRE E CRAVO

INGREDIENTES

- 1 laranja
- 1 raiz de gengibre (fresca)
- 4 cravos da Índia
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Cortar quatro rodelas de laranja e colocar no jarro.
- Cortar quatro pedaços finos de gengibre e colocar no jarro.
- Adicionar os cravos da Índia.
- Ferver a água.
- Adicionar a água no jarro.
- Por fim, aguardar cerca de 15 minutos antes de servir.

Trabalhos elaborado por: Bruna Ribeiro | Rodrigo Coelho | Gabriel Sousa | Beatriz Agostinho - Turma H13 | ESCO

❄️ INFUSÃO DE TORANJA E CANELA

INGREDIENTES

- 1 toranja
- 3 paus de canela
- 1,5 L água

PREPARAÇÃO

- Colocar a água a ferver.
- Cortar a toranja em rodelas e colocar no jarro.
- Adicionar a canela.
- Encher o jarro com água (1,5 L).
- Deixar aromatizar durante 15 minutos.

Trabalhos elaborado por: João Vicente | Pedro Fernandes | Inês Martinho | Tiago Tojal - Turma H13 | ESCO

Em parceria com:



Projeto financiado por:

FUNDO-AMBIENTAL

