

E-BOOK



receitas simples

# Água aromatizada

---



# Água aromatizada

## melancia e melão

### INGREDIENTES:

- Água muito fresca - 1 L
- Melancia fresca (limpa) - 500 g
- Limão às rodelas - 2 Unid
- Hortelã pimenta - 1 Raminho
- Cubos de gelo - Q.b.

### PREPARAÇÃO:

1. Com a ajuda de uma colher de fazer bolinhas, retire bolinhas de melancia e coloque num jarro. Triture a melancia que sobrar num liquidificador e adicione ao jarro
2. Adicione o limão às rodelas (sem pevides), as folhas de hortelã pimenta e deixe repousar no frio cerca de 10 minutos
3. Misture delicadamente a água fresca
4. Deixe repousar no frio 3 horas
5. Adicione gelo em cubos e sirva

# Água aromatizada

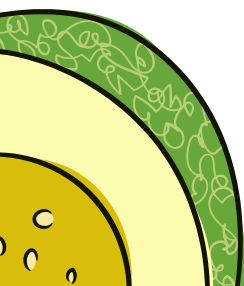
## melão, mirtilos e limonete

### INGREDIENTES:

- Água muito fresca - 1 L
- Erva limonete (lúcia-lima) - 1 Raminho
- Melão casca de carvalho - 500g
- Amoras pretas - 60g
- Cubos de gelo - Q.b.

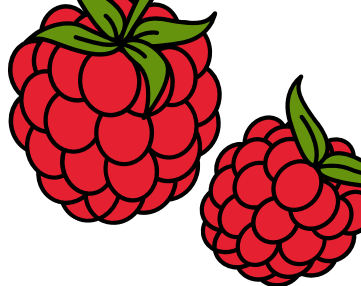
### PREPARAÇÃO:

1. Lave muito bem a casca do melão, Retire as pevides, corte em fatias muito finas (quase transparente) e coloque num jarro
2. Junte a erva limonete
3. Misture delicadamente a 200ml água fresca e deixe repousar no frio cerca de 10 minutos
4. Misture delicadamente a restante água e deixe repousar no frio mais 3 horas
5. Adicione as amoras pretas, o gelo em cubos e sirva



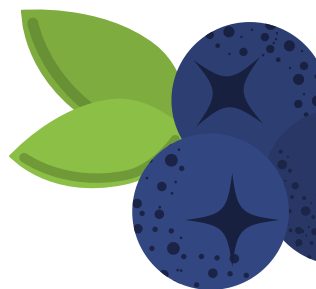
# Água aromatizada

## pepino, framboesa e mirtilos



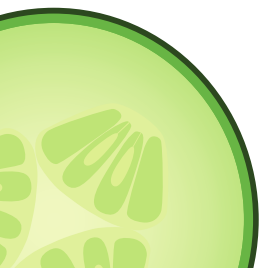
### INGREDIENTES:

- Água muito fresca - 1 L
- Pepinos pequenos - 2 Unid
- Framboesas - 60g
- Mirtilos - 60g
- Hortelã - 1 Raminho
- Mel - 1 Colher sopa
- Cubos de gelo - Q.b.



### PREPARAÇÃO:

1. Corte o pepino em rodela e coloque num jarro
2. Junte os mirtilos cortados ao meio, o mel e a hortelã
3. Misture delicadamente 200ml água e deixe repousar no frio cerca de 20 minutos
4. Misture delicadamente a restante água e deixe repousar no frio mais 3 horas
5. Adicione as framboesas, o gelo em cubos e sirva



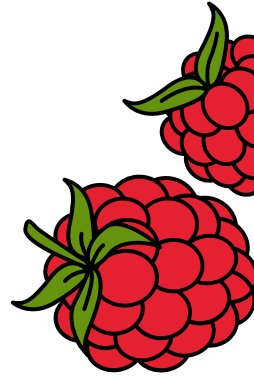
# Água aromatizada

## morango, framboesa e lima



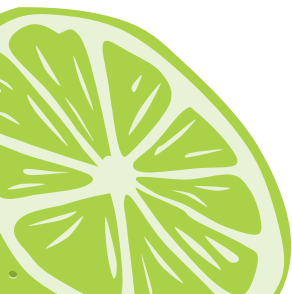
### INGREDIENTES:

- Água muito fresca - 1 L
- Morangos- 4 Unid
- Lima - 1/2
- Hortelã - 1 Raminho
- Framboesas - 60 g
- Cubos de gelo - Q.b.



### PREPARAÇÃO:

1. Corte a lima em rodela e coloque num jarro
2. Junte os morangos cortados ao meio
3. Lave a hortelã e coloque no jarro juntamente com a lima e os morangos
4. Misture delicadamente a água e deixe repousar no frio mais 3 horas
5. Adicione as framboesas, o gelo em cubos e sirva





## AUTORIA RECEITAS:

Chefe André Filipe Morais Pita  
Penafiel Activa E.M.

## DESIGN GRÁFICO:

Jornalista Luana Teixeira  
Penafiel Verde E.M.

## DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO:

Eng<sup>a</sup> Rosália Correia  
Jornalista Luana Teixeira



[www.penafielverde.pt](http://www.penafielverde.pt)



Penafiel Verde E.M.



Penafiel Verde E.M.



@e.m.penafielverde

