

dōTERRA eBOOK

Cocinar con Aceites Esenciales



CAPÍTULO 1 - ¿POR QUÉ COCINAR CON ACEITES ESENCIALES?

CAPÍTULO 2 - ¿ES SEGURO COCINAR CON ACEITES ESENCIALES?

CAPÍTULO 3 - MEJORES PRÁCTICAS

CAPÍTULO 4 - RECETAS DE ACEITES ESENCIALES

Capítulo 1 - ¿Por qué cocinar con aceites esenciales?

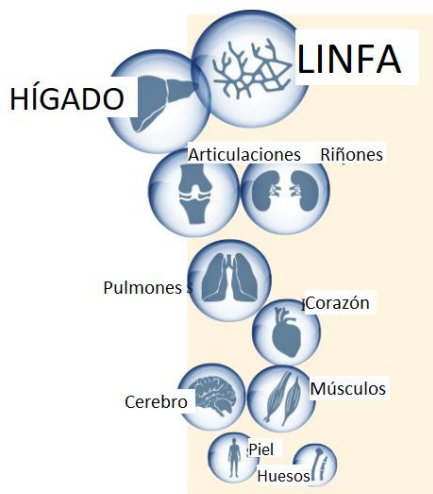
Uno de los mayores beneficios de los aceites esenciales es su amplia variedad de usos. Con tantos aceites diferentes, cada uno tiene ventajas y beneficios únicos, por lo que puedes añadir aceites esenciales a casi todas las áreas de tu rutina diaria y estilo de vida. Los aceites esenciales pueden ayudar en áreas como la relajación y el sueño, embellecer la piel y el cabello, crear un masaje relajante, repeler los insectos de forma natural, limpiar las superficies de la casa, y así sucesivamente. Ya que cocinar, comer y beber son una parte tan natural de nuestra vida cotidiana, no sorprende que los aceites esenciales también sean útiles en la cocina.

Con tantas opciones de especias, condimentos y extractos en el mercado que pueden ayudar a mejorar nuestros alimentos, tal vez te preguntes: "¿Por qué debería cocinar con aceites esenciales?". Aunque los métodos de cocción a menudo dependen de la dieta y las preferencias personales, hay varios beneficios en usar aceites esenciales en la cocina. Los aceites esenciales no solo proporcionan a las comidas un sabor potente, sino que también permiten que el usuario disfrute de los beneficios para la salud que pueda contener el aceite esencial, además de proporcionar una forma segura y natural de darle sabor a sus alimentos y son oportunos cuando no hay acceso a ingredientes frescos.



Agregando sabor

Los aceites esenciales son naturalmente potentes porque están muy concentrados y se toman directamente de fuentes naturales. La pureza y la potencia de los aceites esenciales los hacen perfectos para agregar sabor a cualquier plato. Como son tan poderosos, no se requiere mucho para dar una dosis extra de sabor a sus entradas, bebidas, carnes, postres y demás favoritos.



Beneficios internos

Utilizados con frecuencia por sus beneficios internos, los aceites esenciales proporcionan una forma simple de promover el bienestar en el cuerpo.* Dependiendo del aceite, puede usar aceites esenciales para promover una digestión saludable, limpiar el cuerpo, apoyar el funcionamiento saludable de los sistemas, proporcionar al cuerpo antioxidantes, y otros beneficios internos.* Cuando agregas un aceite esencial a tu comida o bebida, no solo experimentarás su potente sabor, sino los beneficios internos que éste tiene para ofrecer. Cocinar con aceites esenciales proporciona una forma divertida y creativa de consumirlos internamente y cosechar los beneficios que tienen para ofrecer.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Ingredientes seguros y naturales

Si bien hay muchas especias, condimentos y extractos que pueden darle sabor a tus alimentos, muchas de estas opciones contienen ingredientes muy procesados o dudosos. Al usar aceites esenciales para darle sabor a tus alimentos y mejorar tu cocina, no solo tendrás infinitas opciones para hacer comidas saludables y creativas, sino que puedes descansar tranquilo sabiendo exactamente lo que estás poniendo en la comida. Como se dijo antes, los aceites esenciales se extraen directamente de fuentes naturales y no incluyen ingredientes procesados o nocivos. Recuerde que no todos los aceites esenciales son iguales, y algunas compañías usarán rellenos o ingredientes sintéticos en sus aceites. Al

usar aceites esenciales puros de grado terapéutico en la cocina, puedes disfrutar los beneficios de los sabores e ingredientes naturales.

Conveniencia

Si bien algunas personas prefieren usar ingredientes crudos o frescos para dar sabor a sus alimentos, no siempre están disponibles. Tener aceites esenciales a mano facilita las cosas si no hay tiempo para ir a comprar albahaca fresca, o simplemente gastaste tu último limón. Además, puede ser difícil encontrar ingredientes frescos todo el año, ya que algunas hierbas, especias y frutas solo están disponibles durante ciertas temporadas.

Además de proporcionar una manera conveniente de sazonar tus alimentos, los aceites esenciales también pueden ser más rentables a largo plazo. Como sólo se necesita una pequeña cantidad para agregar sabor a cualquier plato, puedes ahorrar dinero al no tener que reemplazar ingredientes con tanta frecuencia. Como los aceites esenciales se conservan largo tiempo, tampoco hay que preocuparse de que se estropeen si no se usan antes de la fecha de caducidad. Si bien el uso de ingredientes frescos sigue siendo una excelente manera de mejorar tu cocina, los aceites esenciales proporcionan una forma conveniente de agregar sabor cuando lo necesite.

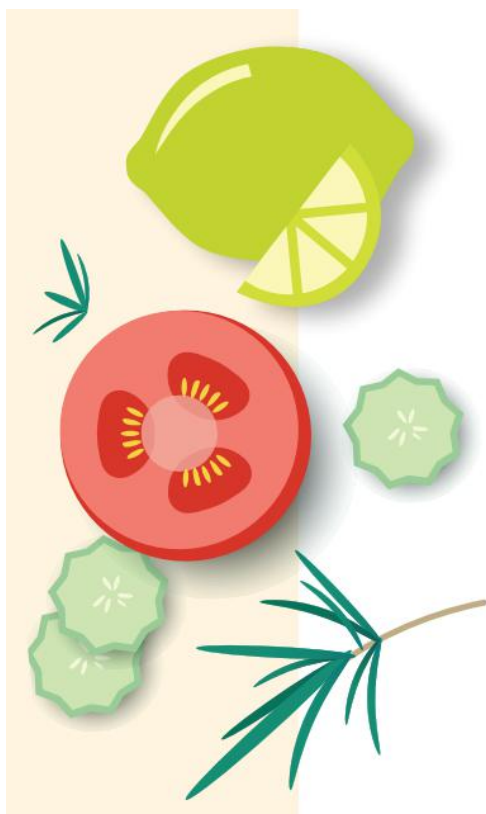
CAPÍTULO 2 - ¿Es seguro cocinar con aceites esenciales?

Aunque algunos son escépticos sobre el consumo de aceites esenciales, su uso interno ha estado en práctica durante siglos, y no es una moda nueva y misteriosa. La gente ha consumido con éxito y seguridad los aceites esenciales durante muchos años, y la clave de su uso seguro es seguir las pautas de seguridad adecuadas. Como cualquier sustancia, los aceites esenciales solo presentan riesgos cuando se usan incorrectamente o en cantidades incorrectas. Discutiremos las pautas de seguridad importantes para cocinar con aceites esenciales en más detalle en el capítulo tres.

Probablemente ya consuma pequeñas cantidades de aceites esenciales en tu dieta

Como los aceites esenciales se extraen de plantas, frutas y sustancias naturales, el cuerpo está bien equipado para procesarlos. Las frutas, partes de plantas y extractos ya son parte normal de nuestras dietas, lo que hace que sea seguro para el cuerpo consumir aceites esenciales internamente para procesarlos adecuadamente. Al igual que otras cosas que consumimos, los aceites esenciales se ingieren a través del sistema digestivo, ingresan al torrente sanguíneo y luego pueden ser metabolizados por los órganos. Como nuestro cuerpo puede procesar y metabolizar fácilmente los aceites esenciales, cocinar con ellos es una forma sencilla de enriquecer los alimentos que comemos todos los días.

Lista de Generalmente reconocidos como seguros



La Administración Federal de Medicamentos (FDA) ha compilado una lista de sustancias identificadas como seguras para ser utilizadas en productos alimenticios. Esta lista, conocida como lista de Generalmente reconocidos como seguros (GRAS), identifica sustancias, incluidos los aceites esenciales, que tienen documentación sustancial sobre su uso interno seguro. Con una historia bien documentada de seguridad y uso interno exitoso, los aceites esenciales incluidos en la lista GRAS se consideran seguros para el consumo, y se pueden utilizar como agentes saborizantes o conservantes en alimentos. (Tenga en cuenta que la lista GRAS es simplemente una fuente que muestra qué aceites esenciales son seguros para el consumo, hay otras fuentes confiables que brindan información sobre el uso interno seguro de los aceites esenciales).

Los siguientes aceites esenciales están incluidos en la lista GRAS y son considerados como seguros para ser agregados a alimentos y bebidas:

Albahaca	Hijono	Zacate limón	Manzanilla romana
Bergamota	Geranio	Lima	Romero
Pimienta negra	Jengibre	Mejorana	Tomillo
Casia	Pomelo	Melisa	Naranja silvestre
Canela	Bayas de enebro	Orégano	Ylang ylang
Amaro	Limón	Menta	

No todos los aceites esenciales son seguros para el consumo

Si bien la lista GRAS identifica aceites esenciales que son seguros para consumir y agregar a nuestros alimentos, no todos los aceites esenciales están aprobados para este tipo de uso. Debido a su composición química, algunos aceites esenciales nunca deben agregarse a los alimentos o usarse internamente en ninguna dosis. Ésta es una lista de los aceites esenciales que no son seguros para cocinar:

Arborvitae	Ciprés	Eucalipto	Abeto blanco
Cedro	Abeto Douglas	Nardo	Gaulteria

Los aceites esenciales de alta calidad y bien probados son seguros para consumir

Como se mencionó anteriormente, no todos los aceites esenciales se fabrican de la misma forma. Algunas compañías les agregan rellenos o sustituciones a sus aceites esenciales, lo que reduce la eficacia, potencia y pureza del aceite. Por otro lado, algunas compañías utilizan métodos de prueba exhaustivos para garantizar que los aceites no contengan sustancias nocivas o contaminantes, y que sean tan puros y de alta calidad como sea posible. Solo recuerde, no todos los distribuidores usan pruebas para asegurar la calidad. Antes de usar aceites esenciales en su cocina, es importante saber cómo se han producido. ¿Los aceites han sido cuidadosamente cosechados y destilados? ¿Han sido probados por posibles contaminantes o sustancias nocivas? Si planea usar aceites esenciales para cocinar, lo mejor es usar aceites de alta calidad y completamente probados que le brinden los mejores resultados.

dōTERRA® utiliza el proceso de prueba CPTG Certificado como Puro de Grado Terapéutico para garantizar el uso seguro de los aceites esenciales. Durante varias rondas de pruebas rigurosas, los aceites esenciales son analizados de cerca para garantizar que no contengan contaminantes ni sustancias nocivas.

Capítulo 3 - Mejores prácticas

Cocinar con aceites esenciales es una forma divertida y sencilla de preparar comidas creativas o hacer que tus comidas favoritas sean un poco más interesantes. La forma en que utilices los aceites esenciales para cocinar dependerá de tu gusto personal, qué tipo de comida prepares y qué aceite uses. Siguiendo unas simples pautas, puedes disfrutar fácilmente de los beneficios de cocinar con aceites esenciales.



Aceites esenciales y cocinar al calor

Como los aceites esenciales se ven fácilmente afectados por el calor, a algunos les preocupa que cocinar con calor pueda disminuir su eficacia. Cocinar al calor puede disipar los aceites esenciales debido al vapor, por lo que es mejor agregar el aceite esencial al final de la receta, si es posible. Cuanto menos tiempo esté expuesto al calor, mayor será el sabor que retendrá, así que si es posible, agréguelo al final o después de que el plato haya sido retirado del fuego y haya tenido tiempo de enfriarse.

Por supuesto, no siempre es posible agregar el aceite esencial más adelante, especialmente cuando se trata de hornear o cocer al vapor. Si su receta requiere hornear, cocer al vapor, o

hervir a fuego lento, y no puede agregar el aceite esencial al final, simplemente agrega una cantidad mayor de aceite, ya que parte del sabor del aceite se horneará, cocinará al vapor, o hervirá. Si planeas agregar el aceite esencial al final cuando el platillo haya sido retirado del fuego, necesitará una cantidad mucho más pequeña. Cuando agregues aceites esenciales fuertes como orégano o albahaca, puede ser bueno dejar que el aceite hierva a fuego lento o se evapore, ya que proporciona un sabor más suave y agradable.

Utensilios de cocina

Cuando cocines con aceites esenciales, lo mejor es usar utensilios de acero inoxidable, cerámica o vidrio, ya que los aceites esenciales pueden dañar algunos tipos de plástico. Cuando mezcle ingredientes que contengan aceites, evite recipientes o recipientes de plástico para mezclar, y siempre procure usar vidrio, cerámica o acero inoxidable para proteger y conservar sus utensilios de cocina.

Mediciones



La cantidad de aceites esenciales que agrega a una receta determinada depende en gran medida del tipo de aceite que uses; de tus preferencias personales; de si estás sustituyendo con el aceite los ingredientes crudos, frescos o secos; de la cantidad de porciones a preparar; y más. Si bien sería bueno saber la cantidad exacta de aceite esencial a agregar en una receta, hay tantas variables involucradas en la cocina que es más un proceso de experimentación, prueba y error. Es posible que necesites algo de práctica al cocinar con aceites esenciales antes de tener una buena idea de la cantidad de aceite a agregar, a fin de adaptarlo a tus recetas

específicas y preferencias de sabor. Si bien no existe una guía de medición infalible para cocinar con aceites esenciales, existen algunas pautas útiles a medida que experimentes con los aceites esenciales y los alimentos.

El método del palillo de dientes



Algo que hace que cocinar con aceites esenciales sea tan conveniente es que se necesita mucho menos aceite esencial para dar sabor a los alimentos que si estuvieras usando condimentos secos, especias o aromatizantes. Como son tan potentes, incluso la cantidad más pequeña puede agregar una explosión seria de sabor al platillo. A menudo, incluso una sola gota de un aceite esencial puede ser demasiado abrumadora, en especial si es particularmente fuerte. Cuando empieces a experimentar con aceites esenciales y la cocina, lo mejor es usar el método del palillo de dientes: sumerja la punta de un palillo de dientes limpio en la botella de aceite esencial y bata con el palillo los ingredientes. Esto le permitirá agregar la menor cantidad

posible de aceite, para que no te arriesgues a arruinar el plato con demasiado sabor. Después de haber batido con el mondadientes, prueba el sabor para ver si deseas agregar más o no. Esta es la forma más segura de agregar lentamente sabor a un plato sin arruinarlo por usar demasiado aceite.

Aceites potentes

Si bien la lista GRAS de la FDA actúa como una guía para los aceites esenciales seguros para consumir, es importante tener en cuenta que algunos aceites esenciales que han sido aprobados para uso interno todavía son muy potentes y deben modificarse antes de su consumo interno. Los siguientes aceites esenciales son extremadamente potentes, y los usuarios siempre deben emplear el método de mondadientes al usarlos para cocinar:

Casia	Clavo de olor	Tomillo
Canela	Comino	Orégano

Estos aceites también deben diluirse adecuadamente cuando se agregan a las bebidas. Para garantizar una dilución adecuada, use al menos cuatro onzas de líquido cuando agrega cualquiera de los anteriores aceites esenciales a sus bebidas.

¿Cómo sé qué cantidad de aceite esencial agregar?

Como se mencionó, la cantidad de aceite esencial que agregues a los platos dependerá de muchas variables diferentes, como la receta particular que estás elaborando, la cantidad de porciones, el tipo de aceite a usar, y tus papilas gustativas personales. En la mayoría de los casos, lo mejor es comenzar utilizando el método del mondadientes y agregar lentamente más y más aceite a la receta. Cuando tengas algo de experiencia en la cocina con aceites esenciales, podrás medir mejor la cantidad de aceite para una receta, y no tendrás que probar la comida cada vez que agregues el aceite de un palillo de dientes.

En algunos casos, es apropiado agregar una gota completa (o varias) de un aceite esencial, pero sólo recuerda: una vez que has agregado aceite esencial, no hay marcha atrás. Siempre puedes agregar más aceite, pero una vez agregado, no puedes recuperar el sabor, por lo tanto, ten cuidado al agregar aceites esenciales a las comidas y sigue el método del palillo de dientes hasta estar más cómodo al cocinar con aceites esenciales.



Método del palillo de dientes

Permite agregar la cantidad más pequeña de un aceite esencial.

Use en aceites esenciales particularmente potentes.

Prueba el sabor antes de agregar más.



Una gota

Útil cuando se cocinan grandes cantidades de comida. Funciona para aceites esenciales de química suave.



Varias gotas

Puede ayudar a conservar el sabor al hornear o cocinar con calor. Lo mejor para grandes cantidades de alimentos, o al usar aceites esenciales suaves. Vierta gotitas en una cuchara, o use un gotero para cantidades exactas.

No aplique los aceites esenciales directamente en el plato

Una vez que haya decidido qué cantidad de aceite usar en una receta, es importante que no lo agregas directamente al plato, tazón o fuente, sino que primero ponga el aceite en una cuchara. Al verter aceites esenciales, es fácil que salga más de una gota de la botella por lo que si sostienes la botella directamente sobre tu plato, es posible que salga más aceite del que pretendías. Al verter primero el aceite en una cuchara, puedes asegurarte de obtener exactamente la gota (o la cantidad que necesites), antes de agregarla al plato.

Recuerda: siempre puedes agregar más aceite, pero una vez que has agregado una gota de aceite esencial a la comida, no podrás volver atrás.

Si te resulta difícil obtener cantidades exactas al cocinar con aceites esenciales, puede ser útil utilizar un gotero para obtener la cantidad precisa de gotas. También es importante recordar cerrar las botellas de aceite esencial cuando no las estés usando. Cocinar puede ser complicado, y asegurarse de que la tapa esté bien colocada evitará que golpees accidentalmente una botella y se derrame el precioso aceite.

Guía de sabores para cocinar con aceites esenciales

Cuando se trata de saborizar tus alimentos con aceites esenciales, las opciones son ilimitadas. Los aceites esenciales pueden ayudar a agregar un sabor potente a casi cualquier bebida, postre, sopa, carne, pan; la lista sigue y sigue. Si recién estás comenzando, la siguiente guía de sabores puede ayudarte con unas ideas sobre cómo combinar ciertos aceites esenciales con sus comidas y bebidas favoritas.

Cítricos

Aceites comunes: bergamota, pomelo, limón, lima, mandarina, naranja silvestre.

Útil para: bebidas, productos horneados, yogur, salsas, y saborizar.

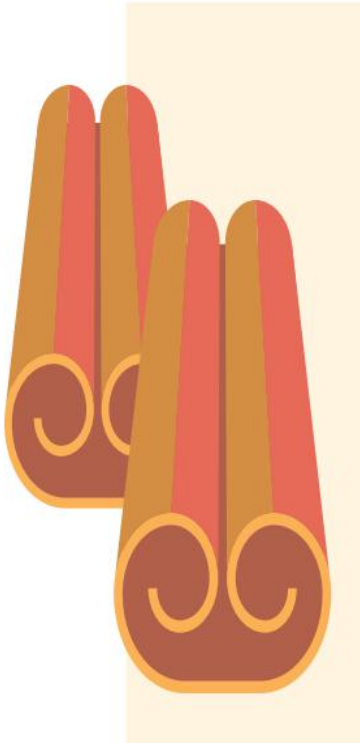
Descripción del sabor: brillante, dulce, picante, refrescante.



Los aceites de cítricos pueden agregar un sabor dulce y refrescante a bebidas como té, agua o batidos, y pueden alegrar cualquier receta de productos horneados como bollos, muffins o galletas. Los aceites de cítricos también pueden ser útiles para agregar sabor al yogur, o a sus salsas favoritas. Considere usar aceites cítricos en recetas que requieran ralladura de limón, lima, naranja o mandarina.

Si la receta requiere la ralladura de toda la fruta, es probable que hagan falta varias gotas de aceite esencial para coincidir con la cantidad de sabor que se necesita. Recuerda, los aceites esenciales de cítricos provienen de la cáscara de la fruta, no del jugo. Por esta razón, es fácil sustituirla con aceites cítricos en recetas que requieren ralladura de frutas, pero no necesariamente en recetas que requieren jugo de fruta.

Espicias



Aceites comunes: pimienta negra, casia, canela, cilantro, jengibre, hinojo

Útil para: mejorar sabores naturales, verduras, adobo de carne, platos dulces y salados

Descripción del sabor: caliente, fuerte, picante, dulce, cálido

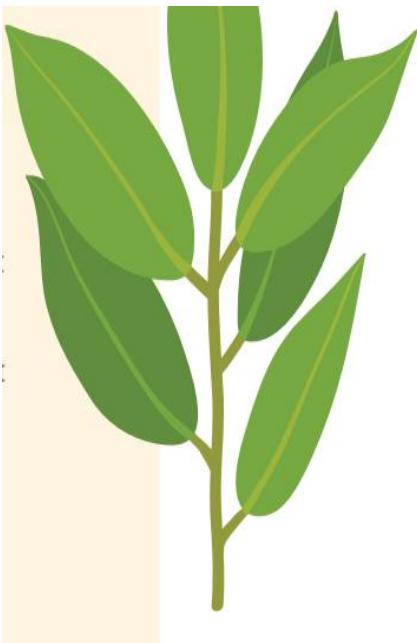
Los aceites de especias son útiles cuando deseas dar un toque extra de sabor al plato. Los aceites esenciales como pimienta negra y jengibre pueden ayudar a mejorar los sabores naturales al cocinar, y aceites como el hinojo y el cilantro pueden agregar sabor extra a recetas dulces y saladas. Los aceites de Canela y Casia son fuertes y especiados, y son una gran adición a las recetas dulces de productos horneados o alimentos para el desayuno. Ten en cuenta que todos estos aceites son muy potentes, por lo que solo necesitarás un poquito para darle un sabor potente al plato. Por eso, es mejor comenzar siempre con el método del mondadientes al agregar cualquiera de estos aceites, y probar el sabor sobre la marcha.

Hierbas

Aceites comunes: Albahaca, Cilantro, Mejorana, Orégano, Romero, Tomillo

Útil para: sustituir hierbas secas o frescas, platos italianos, adobo de carne, sopa, pan, pasta, patatas

Descripción del sabor: a base de hierbas, fresco, fuerte, cálido



Los aceites de cítricos pueden agregar un sabor dulce y refrescante a bebidas como té, agua o batidos, y pueden alegrar cualquier receta de productos horneados como bollos, muffins o galletas. Los aceites de cítricos también pueden ser útiles para agregar sabor al yogur, o sus salsas favoritas y recetas de salsa. Considere usar aceites cítricos en recetas que requieran ralladura de limón, lima, naranja o mandarina. Si la receta requiere la ralladura de toda la fruta, es probable que tome unas gotas de aceite esencial para que coincida con la cantidad de sabor que se necesita. Recuerde, los aceites esenciales de cítricos se toman de la cáscara de la fruta, no del jugo. Por esta razón, es fácil sustituir los aceites cítricos por recetas que requieren ralladura de frutas, pero no necesariamente por recetas que requieren jugo de fruta.

Florales

Aceites comunes: Lavanda, Geranio

Útil para: suavizar sabores cítricos, dar un giro a las recetas simples, postres, té

Descripción del sabor: ligero, dulce



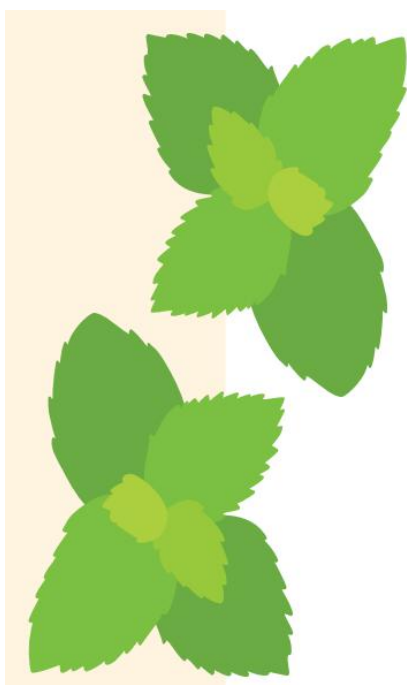
Aunque los aceites florales se usan más comúnmente en productos de belleza y fragancias, y menos en la cocina, existen ciertos aceites esenciales florales que pueden agregar un toque inesperado de sabor a postres livianos como galletas y pasteles, gelatinas y té. Por su naturaleza dulce y pulverulenta, los aceites florales también pueden ser útiles para suavizar sabores cítricos potentes en una receta con el fin de lograr el equilibrio. Los aceites esenciales florales son extremadamente potentes y, por lo tanto, solo deben agregarse pequeñas cantidades al cocinar, utilizando el método del mondadientes.

Mentolados

Aceites comunes: menta, hierbabuena

Útil para: bebidas, postres, ensaladas, ciertas carnes

Descripción del sabor: menta, fresca, refrescante, dulce



La menta es un agente aromatizante popular en el mundo de la cocina, y los aceites esenciales mentolados pueden ser sumamente útiles cuando se elaboran postres y dulces con sabor a menta, o para cualquier momento en que desees agregar un elemento refrescante a tu receta. Muchas recetas que incluyen cordero o pollo a menudo usan sabor a menta para complementar los sabores de la carne, o incluso para sabores picantes o salados. La menta también se usa a menudo junto con otras hierbas, ya que tiene un sabor fresco y herbáceo. Como los aceites esenciales de menta son tan potentes, solo se necesita una pequeña cantidad para lograr un sabor potente. Siempre use un palillo de dientes cuando agrega aceites de menta a una entrada o plato. Se puede usar una gota entera de aceite de menta cuando se agrega a bebidas como tés y batidos.

Capítulo 4 - Recetas de aceites esenciales

Ahora que has aprendido sobre las mejores formas de usar aceites esenciales para cocinar, aquí hay algunas recetas que te ayudarán a practicar. Recuerda, cocinar con aceites esenciales requiere algo de experimentación para perfeccionarse, ¡pero las posibilidades son infinitas!

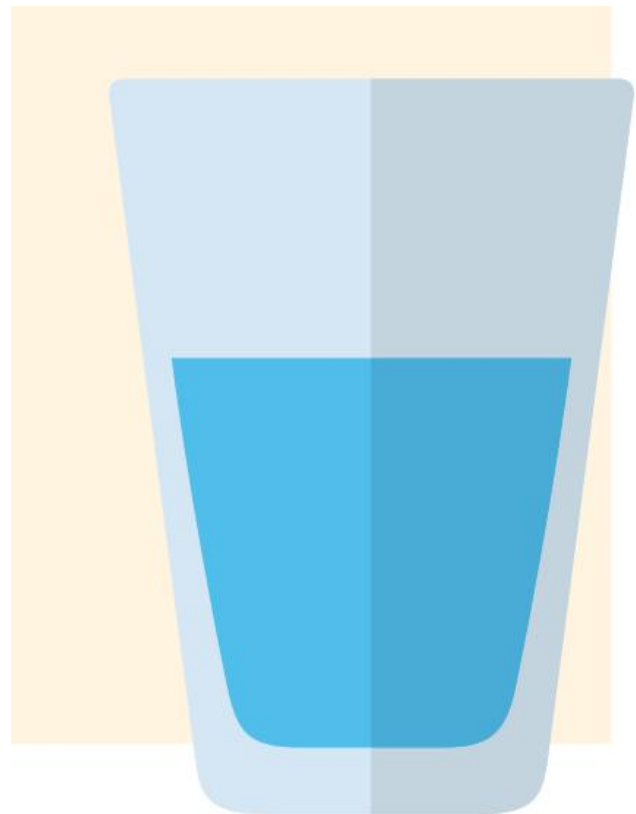
Bebidas

Agregar aceites esenciales a las bebidas es una de las maneras más fáciles de disfrutar de sus sabores potentes y refrescantes. Cuando desees alegrar cualquiera de tus bebidas favoritas, aquí hay algunas ideas para agregar aceites esenciales a las bebidas:

Agua

Agregar una o dos gotas de un aceite esencial al agua es una forma simple de hacer una bebida sabrosa. Ya sea que estés buscando una manera creativa de aumentar tu ingesta diaria de agua, desees reducir el consumo de refrescos o bebidas azucaradas, o simplemente quieras cosechar los beneficios internos de un aceite en particular, agregar aceites esenciales al agua de beber es una de las formas más efectivas de disfrutarlos.

- agrega una gota o dos de aceite de limón a un vaso de agua cuando no haya limones frescos disponibles
- si estás tratando de beber menos refrescos o bebidas azucaradas, agrega aceites esenciales al agua para obtener un sabor potente
- agrega aceites esenciales vigorizantes al vaso de agua por la mañana para un refrescante comienzo
- pon una gota de aceite de casia en el agua cuando vayas de excursión, para hidratarte
- agrega una gota de aceite de canela al agua caliente con miel, y bebe lentamente para calmar la garganta*
- pon una gota de aceite de lima en un vaso de agua para mejorar el sabor y como respaldo antioxidante*
- combina melaleuca, menta y limón en tu vaso de agua y bebe para refrescar el aliento



Té

Si te gusta beber té, los aceites esenciales brindan una manera natural de agregarle una variedad de sabores, para preparar bebidas infinitamente más divertidas. Sólo se requerirá una pequeña cantidad de aceite esencial para proporcionar a tu té un sabor potente, así que asegúrate de no agregar demasiado, especialmente si es una taza pequeña o usas aceites fuertes.

¿Qué aceites esenciales son mejores para un té?

Bergamota Hinojo Canela Limón Manzanilla Romana

Otras bebidas

Si bien agregar aceites esenciales a un vaso de agua o una taza de té proporciona una manera simple de usar aceites esenciales para mejorar una bebida, puedes agregar un aceite esencial a prácticamente cualquier bebida para mejorar su sabor. Los aceites esenciales también funcionan bien en batidos, granizados, limonadas, chocolate caliente y muchas otras de tus bebidas favoritas.

RECETA: Smoothie Verde dōTERRA® de Jengibre y Pera

Ingredientes	Instrucciones
1 taza llena de espinacas frescas 1 taza de peras congeladas cortadas en cubitos (corte las peras frescas y congélelas durante 1 hora) 1/2 taza de yogur griego sin grasa 1 cucharada de mantequilla de almendras 1 taza de leche de almendras sin azúcar, o leche de su elección 1 cucharadita de miel cruda 1/2 cucharadita de extracto de vainilla 1 gota de aceite esencial de jengibre	Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que esté suave y cremoso.

RECETA: "Limonada de Frambuesa" dōTERRA

Ingredientes	Instrucciones
Puré de frambuesa 2 tazas de frambuesas 1/2 taza de azúcar o miel 1 taza de agua	1. En una olla pequeña, combina 1 taza de agua, 1/2 taza de azúcar o miel, y 2 tazas de frambuesas. 2. Cocina hasta que el azúcar se haya disuelto. Enfriar y colar.
Bebida Limonada, agua con gas, hielo, aceite esencial de lima	3. Para servir, agrega puré de frambuesas (unas 2 cucharadas soperas), hielo, jugo de una lima y 1-2 gotas de aceite esencial de lima en un vaso. Añade agua con gas. 4. Adorna con limas y frambuesas. ¡Disfruta!

Adobos

Como los aceites esenciales pueden proporcionar sabores dulces, salados y potentes, son el complemento perfecto para tus adobos favoritos. Ya sea que marines carne, verduras, mariscos o cualquier otra cosa que planees cocinar, agregar aceites esenciales le dará a tu plato una dosis extra de sabor. La cantidad de aceite esencial que agregues al adobo dependerá de lo que estés marinando, cuánto tiempo se marinará en la mezcla y cuánto líquido tiene. Sin embargo, es mejor agregar una pequeña cantidad de aceite esencial, empezando con una gota para la mayoría de los aceites esenciales y continuar desde allí.

¿Cuáles son los mejores aceites esenciales para adobos?

**Albahaca, Cilantro, Jengibre, Mejorana
Pimienta Negra, Comino, Limón, Orégano
Cardamomo, Hinojo, Lima, Romero**

Los siguientes adobos aderezados con aceites esenciales funcionan bien con pollo, pescado, carne de res, cerdo, camarones, vegetales y más.

RECETA: Marinada de Chile y Lima con aceite esencial de lima

1 1/2 cucharada de cilantro fresco, picado
2 cucharadas de miel o agave
2 cucharadas de agua
8 gotas de Aceite esencial de Lima
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de hojuelas de chile
1 1/2 cucharadas de jengibre

RECETA: Marinada agridulce con aceite esencial de naranja silvestre

1/2 taza de vinagre balsámico
1/2 taza de miel
1/2 taza de azúcar morena, envasada
1/4 taza de salsa de soja baja en sodio
2 dientes de ajo, picados
6-8 gotas de aceite esencial de naranja silvestre

RECETA: Adobo balsámico de romero, con aceite esencial de romero

1/2 taza de vinagre balsámico
1/4 taza de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de pimienta
2 gotas de aceite esencial de Romero

RECETA: Marinada de Perejil y Albahaca con aceite esencial de albahaca

1 taza de perejil italiano, picado
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 gotas de aceite esencial de albahaca

Productos horneados

El uso de aceites esenciales al hornear proporciona una forma sencilla de agregar sabor extra a tus postres, panes favoritos y cualquier otra cosa que desees preparar en el horno. Si desees agregar un toque de sabor a tu receta de galletas favorita, o proporcionar a un postre un toque saludable, los aceites esenciales definitivamente serán útiles al hacer productos horneados.

Recuerda, cuando los aceites esenciales se cocinan, gran parte se evaporará por el calor. Por esta razón, es mejor agregar un poco más de aceite a la mezcla antes de colocarla en el horno. Tenga en cuenta que los aceites fuertes aún se deben usar en pequeñas cantidades, pero los aceites con una química más suave se pueden usar generosamente para garantizar que el sabor sobreviva al proceso de cocción.



RECETA: Pastelillos de Lavanda dōTERRA con glaseado de queso crema y lavanda, y aceite esencial de lavanda

Porciones: 12

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Ingredientes:

Cupcakes de Lavanda

- 2 3/4 tazas de harina para pastel
- 1 2/3 tazas de azúcar granulada
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 3/4 cucharadita de sal marina
- 3/4 taza de mantequilla, suavizada
- 4 claras de huevo grandes, más 1 huevo grande entero
- 1 taza de leche entera
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1-2 gotas de aceite esencial de lavanda

Glaseado de queso crema con lavanda

- 1 taza (2 barras) de mantequilla, a temperatura ambiente
- 16 oz (2 paquetes) de queso crema, temperatura ambiente
- 5 tazas de azúcar en polvo
- 1 vaina de vainilla
- 1 mondadientes de aceite esencial de lavanda

Instrucciones:

Pastelillos de Lavanda

1. Precalienta el horno a 350 °F.
2. Coloca los forros de cupcake en moldes para muffins.
3. Mezcla los ingredientes secos a baja velocidad durante 2 minutos para mezclar.
4. Agrega la mantequilla suave y mezcla hasta que se desmenuce uniformemente.
5. Agrega las claras de huevo una a la vez, luego agrega el huevo entero, batiendo bien después de cada adición para comenzar a construir la estructura de la torta. Raspa los lados del tazón con cada adición de huevo.
6. En un tazón pequeño, bate la leche con vainilla y aceite esencial de Lavanda. Agrega a la mezcla una taza a la vez. Bate de 1 a 2 minutos después de cada adición, hasta que quede esponjoso. Raspa los lados y el fondo del tazón.
7. Vierte la mezcla en los moldes y hornea 25-30 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Retira del horno y deja enfriar sobre una rejilla de alambre.

Glaseado de queso crema con lavanda

1. Con una batidora eléctrica y el accesorio de paleta (no el batidor) mezcla la mantequilla y el queso crema juntos, aproximadamente 3 minutos a velocidad media hasta que estén muy suaves. Raspa los lados y el fondo del recipiente para asegurar una mezcla uniforme.
2. agrega la vainilla y el palillo de dientes del aceite esencial de Lavanda, y mezcla. Agrega lentamente el azúcar en polvo. Sigue agregando hasta que obtengas la dulzura y el grosor deseados. Prueba el sabor y agrega más aceite esencial de Lavanda, un palillo de dientes cada vez, para obtener el sabor deseado.
3. Extiende el glaseado sobre los pastelillos ya fríos y refrigera hasta el momento de servir.

RECETA: Muffins dōTERRA® de Arándano y Naranja con aceite esencial de Naranja Silvestre

Porciones: 12

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30-40 minutos

Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla, ablandada
- 1/2 taza de miel
- 3 huevos grandes
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 cucharadita de aceite esencial de naranja silvestre
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de jugo de limón
- 1 taza de arándanos
- 1 1/2 tazas de coco

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit
2. Bate a punto de crema la mantequilla y la miel.
3. Agrega los huevos, el jugo de naranja y el aceite esencial de naranja silvestre y mezcla.
4. Agrega los ingredientes secos y mezcla bien.
5. Incorpora los arándanos, 1 taza de coco y el jugo de limón.
6. Coloca los forros en papel para muffins y vierte la mezcla.
7. Cubre con el coco restante (si no te gusta el coco, también puedes usar almendras troceadas)
8. Hornea de 30 a 40 minutos.

RECETA: Galletas con Chispas de Chocolate y Aceite Esencial de Hierbabuena dōTERRA®

Porciones: 36

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de mantequilla
- 3/4 taza de azúcar sin refinar
- 1/2 taza de miel
- 1 cucharadita de cacao
- 1 cucharada de melaza
- 1 huevo
- 1 1/2 taza de harina de espelta
- 1 1/2 taza de harina blanca de trigo
- 1 taza de avena instantánea
- 1/4 taza de semilla de chia
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de chispas de chocolate
- 1 gota de aceite esencial de hierbabuena

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit. Combine el aceite de coco refrigerado y la mantequilla, mezcla hasta que quede suave. Una vez que esté suave, agrega el azúcar sin refinar, la miel, el cacao, la melaza y el huevo, hasta que estén bien mezclados.
2. En un recipiente aparte, mezcla la harina de espelta, la harina de trigo blanca, la avena instantánea, la semilla de chí, el bicarbonato de sodio y la sal. Lentamente vierte en la mezcla líquida mientras mezcla. Agrega 1 taza de chispas de chocolate y mezcla.
3. Coloca 12 galletas en una bandeja de horno y hornee a 350°F durante 12 minutos.

Salsas

Agregar aceites esenciales a una receta de salsa no solo mejora el sabor, sino que puede ahorrar tiempo cuando no tienes ingredientes frescos. Por ejemplo, si no tienes tiempo para ir a comprar limas frescas, siempre puedes agregar una gota de aceite esencial de Lima a tu receta de salsa. Otros aceites esenciales como el cilantro, el culantro, el limón y el comino pueden ayudar a darle vida a cualquier receta de salsa, sin ningún esfuerzo o tiempo de cocción adicionales.

Salsa de nectarina de piña con aceites esenciales de lima y cilantro dōTERRA®

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 1 piña, en rodajas y en cubitos
- 2 nectarinas pequeñas, picadas (si quieres más nectarina, no dudes en poner más)
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de cebolla roja, cortada en cubitos (alrededor de media cebolla mediana)
- 5 gotas de aceite esencial de lima
- 2 gotas de aceite esencial de Cilantro
- 3 cucharaditas de sal marina

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Permite que la salsa se asiente y enfríe durante al menos 4 horas antes de comer para dar tiempo a que los sabores se marinen y maximicen.
3. Sirve con papas fritas, tacos de pescado o como una ensalada de frutas picante por sí sola.

Salsas y dips

Si deseas librarte de las cenas aburridas; necesitas refrigerios originales para tus hijos después de la escuela; o si quieres mezclar tu receta de salsa favorita antes de organizar la próxima noche de juego, agregar aceites esenciales a salsas y dips es una manera fácil de darle más sabor a la mesa. Los aceites esenciales son un estupendo añadido para el hummus, el dip para las papas fritas, para el aderezo de ponerle al pan, y mucho más. Añadir una gota de aceite esencial a un simple pesto o marinado también puede llenar de vida cualquier receta de pastas. Como los dips y las salsas a menudo se sirven en pequeñas porciones, añade los aceites con el método del palillo de dientes para asegurarse que no sobrecargas la receta con demasiado aceite.

RECETA: Humus de Romero y Limón con aceites esenciales de limón y romero doTERRA®

Porciones: 12-15

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 lata de garbanzos orgánicos (1/2 líquido drenado)

2 dientes de ajo, pelados

2 cucharadas de aceite de oliva orgánico prensado en frío

2 cucharadas de Tahini

Jugo de 1/2 limón

2 gotas de aceite esencial de limón

1 gota de aceite esencial de romero

1 cucharadita de sal marina

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en el procesador de alimentos hasta que quede suave.
2. Enfría en la heladera durante 30 minutos y sirva con rodajas de pepinos, zanahorias, apio, tomates cherry, galletas saladas, pan de pita y más.

Ensalada

Si deseas una manera fácil de alegrar cualquier receta de ensalada, los aceites esenciales pueden ayudar a agregar un sabor refrescante, saludable o estimulante. Ya sea que prepares una ensalada verde tradicional, ensalada de pollo, ensalada de pasta, ensalada de quinoa, ensalada de papas o cualquier otra cosa, una pizca de aceite esencial puede llevar cualquier receta de ensalada ordinaria al siguiente nivel. Si te gusta preparar tu propio aderezo para ensaladas, los aceites esenciales son fáciles de incorporar a las recetas de aderezo, especialmente los que tienen base de aceite.

Como muchas recetas de ensaladas requieren que la ensalada se enfríe en la nevera, es importante tener en cuenta que los sabores de los aceites esenciales se fortalecerán cuanto más tiempo permanezcan en la comida. Si tu ensalada de papa o pasta va a estar en el refrigerador por un día antes de servirla, considera agregar los aceites esenciales justo antes de servir (y no al momento de preparar la ensalada) para asegurarse de que el sabor no sea demasiado fuerte.

RECETA: Ensalada de almendras y fresa con vinagreta de lima y frambuesa y aceite esencial de lima doTERRA®

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

Ensalada de fresas y almendras

- 10 onzas de espinacas bebé
- 1 libra de fresas, cortadas en rebanadas gruesas
- 1/2 taza de almendras rebanadas, tostadas
- 1/2 taza de queso feta sin grasa

Vinagreta de frambuesa

- 2-4 gotas de aceite esencial de lima
- 1 pinta de frambuesas frescas
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, machaca las frambuesas.
2. Agrega los ingredientes de vinagreta restantes y mezcla con un batidor de alambre hasta que se combinen.
3. Enfría la vinagreta por 30 minutos.
4. Mezcle los ingredientes de la ensalada con la vinagreta de frambuesa.

Condimentar

Si bien los aceites esenciales agregan mucho sabor a cualquier alimento o bebida cuando se mezclan por sí solos, también puedes combinar aceites esenciales con ingredientes de aderezo secos para crear potentes mezclas de condimentos que den sabor a tus alimentos.

Mezcla de condimentos italianos

- 2 cucharadas de sal de ajo o 1 diente de ajo
 - 1 gota o menos de albahaca, tomillo, mejorana, orégano, o romero, o cualquier combinación de estos aceites
- Mezcle todos los ingredientes y utilícelos para su receta italiana favorita de pasta, sopa, salsa o carne

Azúcar con sabor a aceite esencial

2 cucharadas de azúcar

1-3 gotas de aceite esencial de naranja silvestre, mandarina, limón, pomelo, bergamota o lima, o 1 mondadientes de aceite de Canela o Casia

Combine el aceite esencial y el azúcar, revuelva. Espolvoree en té, café, avena, limonada o tostadas.

Mezcla asiática de condimentos

2 cucharadas de sal marina

1-2 gotas de Jengibre, Zacate Limón, Naranja Silvestre o Pimienta Negra, o cualquier combinación de estos aceites

Mezcle los ingredientes juntos y use para dar sabor a pollo, cerdo, vegetales o sopa

Aderezo de Romero y Ajo

1 cucharada de sal

1 cucharadita de cebolla en polvo

1-3 gotas de aceite de Romero y Pimienta Negra

1/2 taza de aceite de oliva

5 dientes de ajo, cortados en cubitos

Mezcle todos los ingredientes y use para frotar pollo, carne o vegetales

Mezcla de aderezo de chipotle

1 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de paprika

2 dientes de ajo

1 - 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1 palillo de dientes de aceite esencial de comino

1 gota Aceite esencial de lima

1 palillo de dientes de aceite de cilantro (opcional)

Mezcle todos los ingredientes y use para dar sabor a la carne de los tacos, al pollo o cerdo.



Las posibilidades son infinitas

Ahora que has aprendido sobre los mejores métodos para cocinar con aceites esenciales, es hora de practicar. A medida que experimentas con diferentes sabores y recetas, verás lo fácil que es alegrar cualquier comida con el poder de los aceites esenciales. Al observar siempre las pautas de seguridad y estar dispuesto a aprender sobre la marcha, puedes transformar la forma en que comes, bebes y cocinas al contar con la ayuda de los aceites esenciales en la cocina.