



dōTERRA® | eBooks

Mezclas de cocina
Colección
Libro de Cocina



Recetas en este Libro

04 dōTERRA Mezcla de cocina Italiana Receta:

- Hongos Fettuccini
- Galletas de Hierbas
- Salsa Roja
- Pizza Casera
- Sopa de Pollo Italiana
- Aderezo Cremoso Italiano
- Pollo Marinado Estilo Italiano

11 dōTERRA Mezcla de cocina Mexicana Recipes:

- Salsa Simple
- Cochino (Puerco) Dulce
- Salsa de Cochino (Puerco) dulce
- Guacamole con Cilantro y Lima

- Pollo marinado al Estilo Mexicano
- Arroz Español
- Pozole

19 dōTERRA Mezcla de Cocina Tropical Recetas:

- Aderezo de Miel y Soja
- Aderezo Teriyaki
- Ensalada de pollo Estilo Isla
- Batido Tropical y Salvaje
- Dip de Fruta
- Ponche Paraiso
- Avena Tropical nocturna

dōTERRA Italiano Mezcla de Cocina Italiana



Hongos Fettuccini

Rendimiento: 4 Porciones

Ingredientes:

1 cucharada de ajo picado (aproximadamente 3 dientes)

½ cebolla, picada

8 onz de champiñones crimini, en rodajas

¼ taza de aceite de oliva

4 porciones de pasta fettuccina, cocida

2 cucharadas de nueces de piñones tostados

Sal y Pimienta al gusto

1 gota **dōTERRA Italian Cuisine Blend**

Hojas de Albahaca (según requiera)

Instructions:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén hasta que comience a brillar. Agregar ajo y sofrír hasta dorar.
2. Agrega las cebollas y los champiñones y sofrír hasta que las cebollas se coloquen doradas..
3. Agrega la pasta y las nueces de piñon a la mezcla. y saltee durante 1 minuto. Remueva la pasta hasta que los ingredientes estén bien distribuidos.
4. Sasone con sal y pimienta. Hasta que alcance el sabor deseado, agregar 1 gota de dōTERRA Italian Cuisine Blend al plato.
5. Cuando emplate, utilice unas hojas de Albahaca agregar color y sabor.



Galletas de Hierbas

Rendimiento: 12 Galletas

Ingredientes:

- 4 Tazas de harina
- 1 Cucharada de sal
- 1 Cucharada de polvo de hornear
- ½ Taza de suero de leche
- 1 Taza de mantequilla
- 1 Gota **dōTERRA Italian Cuisine Blend**

Instructions:

1. Precalienta tu horno a 375 °F y enmantequille una hoja de hornear
2. Mezcle la harina, sal, polvo de hornear y el suero de leche mantequilla derretida y dōTERRA Italian Cuisine Blend hasta que todo se una, formando una masa. Mezcle hasta que la masa no se adhiera al envase.
3. Cubre la masa y permite que repose por 10 minutos.
4. Estire la masa en un rectángulo de ¾ de pulgadas de grosor y corta en 12 triángulos. Coloque los triángulos en el horno en papel enmantequillado y permite que el resto repose en la nevera 10 minutos.
5. Hornee hasta que las galletas se doren.





RED SAUCE

Rendimiento: 6 Tazas

Ingredients:

- 2 latas de 28-onz de puré de tomate.
- ¼ taza y 1 cucharadita de ajo picado (aproximadamente 12 dientes)
- ¼ taza y 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de sal
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 gota **dōTERRA Italian Cuisine Blend**
- 1 gota de aceite de Pimienta Negra (Black Pepper)

Instructions:

1. Combine todos los ingredientes y mezcle hasta que este todo bien mezclado.
2. Utilice la salsa inmediatamente o almacénala para su posterior uso.



PIZZA CASERA

Ingredientes:

Masa de Pizza

3½ taza de harina multiuso

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de levadura

1 taza de agua

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Salsa de Pizza

Vea la receta de la salsa roja en la **pagina 6**

Instrucciones:

Masa

1. Combine la harina con, la sal, levadura y agua en una batidora y mezcle muy bien.
2. Cubra el envase y permita asentarse por 30 minutos.
3. Descubra la masa y agregue el aceite de oliva y mezcle bien hasta que la masa no se pegue mas en el envase.
4. Una vez lista, remueva la masa del envase y divida en 3 bolas. Cubra ligeramente con papel plástico y permita reposar el resto por 10 minutos.
5. Estire la masa en una pizza grande o separe en varias mini mini pizzas. Agregue las salsas y tus coberturas favoritas antes de hornear.
6. Hornee a 350 °F de 7–10 minutos para mini pizzas o 10–13 minutos para una pizza grande.



SOPA DE POLLO ITALIANA

Rendimiento: 6 Porciones

Ingredientias:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo, picado (aproximadamente 6 dientes)
- 2 tallos de apio, cortadas en cubito
- 1 pimiento, cortados en cubitos
- 1 cebolla, cortados en cubitos
- 2 pechugas de pollo cocidas y picadas
- 6 tazas de caldo de pollo
- 4 Tomates romanos, picados
- 1 taza de pasta orzo
- 2 tazas de crema
- Sal y pimienta al gusto
- 1 gota **dōTERRA Italian Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla hasta que la superficie brille, agregue el ajo y saltear hasta dorar.
2. Agregue el apio, pimenton y cebollas en una olla, saltear hasta que los vegetales ablanden.
3. Agregue el pollo, caldo de pollo y tomates en una olla y hervir a fuego lento.
4. Agregue la pasta orzo y revuelva ocasionalmente. agregar la crema luego de que la pasta ablande.
5. Agregue 1 gota de dōTERRA Italian Cuisine Blend y sazone con sal y pimienta hasta obtener el sabor deseado.
6. Apague el fuego y permite reposar 5 minutos. Servir inmediatamente o permite que enfríe antes de guardar.

ADEREZO CREMOSO ITALIANO

Rendimiento: 1 ½ Taza

Ingredients:

2 cucharadas de mostaza Dijon

½ taza de vinagre de vino tinto

¼ taza de miel

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharadita de hojuela de pimienta roja

1 cucharadita de tomillo

Sal y pimienta al gusto

¾ taza de aceite de canola

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

2 gotas **dōTERRA Italian Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Combina la mostaza, vinagre de vino tinto, miel, ajo, hojuelas de pimienta roja, tomillo, sal y pimienta hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Lentamente mezcle en el aceite de canola, aceite de oliva, y dōTERRA Italian Cuisine Blend hasta que la mezcla este inhomogénea.
3. Utilice inmediatamente o almacene en el refrigerador



POLLO MARINADOR AL ESTILO ITALIANO

Rendimiento: 2 tazas

Ingredientes:

- ¾ taza de vinagre vinotinto
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharada de ajo, picada (aproximadamente 4 dientes)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta negra
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 gotas **dōTERRA Italian Cuisine Blend**
- 3 gotas de aceite de Limon

Instrucciones:

1. Combine todo los ingredientes.
2. Vierte la marinada en una bolsa sellable de plastico y agregue el pollo.
3. Permita que el pollo repose en la marinada por 30 minutos hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinar.



dōTERRA Mexicano Recetas de Mezcla Mexicana





SALSA SENCILLA

Rendimiento: 2 ½ tazas

Ingredientes:

- ½ cebolla roja, picada
- 1 Tomate romano, picado
- 2 jalapeños, picada
- 1¼ cucharas de ajo, picado (aproximadamente 4 dientes)
- ¼ tazas de cilantro (aproximadamente 1 manojo de cilantro)
- ¼ taza de jugo de lima
- 1 lata de 28 onz de tomates molidos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Utilice el procesador de alimentos, trocee la cebolla, tomates, jalapeños y ajo. Coloque en un envase.
2. Mezcle los ingredientes restantes en la base de salsa y sazone con sal y pimienta hasta obtener el sabor deseado.

*Nota: si desea que la salsa sea menos picante, utilice menos jalapeños o quitele las semillas.

COCHINO (PUERCO) DULCE

Rendimiento: 5.5 libras

Ingredientes:

- 1 paleta de cerdo o trasero Boston
- 5 cucharada de polvo de cebolla
- 5 cucharadas de ajo en polvo
- ½ taza de azucar
- ¼ taza de sal
- 3 cucharadas de pimienta negra
- 1 litro de Coca-Cola
- 2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

Instructions:

1. Combine todos los ingredientes secos con las 2 gotas de aceite

de dōTERRA Mexican Cuisine Blend. Generosamente cubra la paleta de cochino (cerdo) y coloquelo en una olla de barro de su tamaño.

2. Agregue el litro de Coca-Cola, coloque la olla de barro a temperatura baja, y permita cocinar toda la noche aproximadamente de 8 a 10 hours).
3. Una vez el puerco se haya cocinado, sáquelo de la olla de barro, colar y reserva el liquido aparte.
4. Triture el puerco y coloquelo nuevamente en la olla de barro su uso inmediato o refrigere y almacene correctamente para su uso posterior.

*Nota: Reserva el líquido para hacer la salsa dulce de cerdo en la pagina **pagina 14**.





SALSA DULCE DE PUERCO

Rendimiento de : 1½ cuarto

Ingredientes:

½ taza de aceite de canola

¼ taza en polvo de chili

½ taza de harina de arroz

1 cuarto de liquido de puerco dulce

½ taza de azucar

1-2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

sal y pimienta al gusto

*Nota: Guarde liquido de la receta de puerco dulce de la **pagina 13**. Si el liquido del puerco no es un cuarto de taza, agregue agua o caldo para aumentar.

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de canola en una olla hasta que la olla comience a hervir. Agregue el polvo de chili y la harina de arroz y saltear por 1 minuto, moviendo constantemente.
2. Batir rapidamente mientras agregas el liquido de cerdo y azucar para evitar grumos. Coloca la sala a hervir a fuego lento mientras espesa.
3. Sazone con dōTERRA Mexican Cuisine Blend, sal, y pimienta hasta obtener el sabor deseado. Servir inmediatamente o guarde para luego.



GUACAMOLE CON CILANTRO Y LIMA

Rendimiento: 3 ½ tazas

Ingredientes:

- 4 aguacate, preparado
- 2 cucharada de cilantro, picado
- 2 cucharada de jugo de lima
- ¼ taza de cebolla, picada
- 2 tomates, picados
- 2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Aplaste los aguacates hasta obtener el tamaño apropiado para colocar en el envase.
2. Una vez aplastados, combine y mezcla el resto de los ingredientes restantes y disfrute de las tortillas de tu elección.

POLLO MARINADO A LO MEXICANO

Rendimiento: 2 tazas

Ingredientes:

¼ taza de salsa de soya

½ taza de jugo de lima

¼ taza de azucar

2 cucharas de ajo, cortados (aproximadamente 6 dientes)

2 cucharas de cilantro, picado (aproximadamente ½ manojo)

1 cucharadita de polvo de chili

2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

2 cucharadas de sal

1 cucharaditas de pimienta negra

1 taza de aceite de canola

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes y permite que la mezcla se asiente por 30 minutos antes de utilizar.
2. Colocar la marinada en una bolsa sellable de plastico y agregue el pollo.
3. Permite que el pollo se asiente en el marinado por 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinar.





ARROZ ESPAÑOL

Rendimiento: 1 cuarto

Ingredientes:

2½ taza de agua o caldo

¾ taza de salsa sencilla de **la pagina 12**

Sal y pimienta al gusto

2 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

¼ taza de aceite canola

1½ taza de arroz

*Nota: Esta receta puede ser preparada al instante en una olla o e una arrocera.

Instrucciones:

1. En un contener separado, combine el agua o caldo, Salsa Sencilla, dōTERRA Mexican Cuisine Blend, sal y pimienta. Dejar de lado.
2. Caliente el aceite de canola en una olla hasta que brille. Agregue y saltee el arroz hasta que el granos se doren.
3. Agregue los ingredientes mezclados del envase separado en el arroz. Permite que la mezcla hierva por 1 minuto, revolviendo para que no se pegue en el sartén.
4. Baje la temperatura al minimo y coloque una tapa pesada sobre la olla. Permita asentar por unos 20–30 minutos.



POZOLE

Rendimiento: 2 Cuartos

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de canola
- 2 tazas de puerco o pollo, picado
- 2 cucharadita de ajo, picado (aproximadamente 6 dientes)
- ½ taza de pimientos, troceado
- 2 tazas de salsa simple de la [pagina 12](#)
- 2 tazas de maíz molido
- 1½ cuarto de caldo de pollo
- 3 gotas **dōTERRA Mexican Cuisine Blend**

Instructions:

1. Caliente el aceite de canola en una olla hasta que la brille. Agregue y saltee el puerco o pollo, ajo y los pimientos hasta que la carne este casi cocida.
2. Agregue los ingredientes restantes en la olla hervir por al menos 30 minutos.
3. Servir inmediatamente con repollo rallado, rodajas de limón, rodajas de rábano, crema agria. O enfríe y guarde apropiadamente para futuro usos.

dōTERRA Recetas Mezcla de Cocina Tropical





ADEREZO DE MIEL Y SOYA

Rendimiento: 2 Tazas

Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de miel
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharada de cebolla verde, picada
- 1 taza de aceite de canola
- 2 cucharada de aceite de sesamo
- 1 cucharada de semillas de sesamo
- 2 gotas **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Combine la salsa de soya, miel, ajo, cebolla verde, semillas de sésamo hasta que la mezcla quede homogénea.
2. Lentamente revuelva en el aceite de canola, aceite de sesamo y dōTERRA Tropical Cuisine Blend hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Utilice inmediatamente o guarde apropiadamente

MARINADE TERIYAKI

Rendimiento: 1 Cuarto

Ingredientes:

- 1 taza de aceite de soya
- 2 tazas de jugo de frutas
- ¼ taza de ajo, picado (aproximadamente 12 dientes)
- ¼ jengibre picado
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharada de hojuelas de pimienta roja
- Sal y pimienta al gusto
- 3 gotas **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes.
2. Coloque la marinada en una bolsa de plástico sellada agregue el alimento de tu preferencia en ella.
3. Permite que la comida se marine por al menos 30 minutos hasta 12 horas en el refrigerado antes de cocinar.





ENSALADA DE POLLO AL ESTILO ISLEÑO

Rendimiento: 1 cuarto

Ingredientes:

- 2 taza de pollo, picado
- ½ taza de cebollas, picadas
- ½ taza de apio, picado
- 2 cucharada de ajo, picado (aproximadamente 6 dientes)
- ½ taza de piña troceada
- ¼ taza de nueces de macadamia
- 2 cucharadas de jengibre picado

- 2 cucharada de salsa de soya
- 1 taza de mayonesa
- 3 gotas **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes y mezcle.
2. Sirva y disfrute!

BATIDO TROPICAL Y SALVAJE

IngredientEs:

1taza de fresas congeladas

1 taza de mango congelado

1½ taza de jugo de piña

1 gota **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en la batidora.
2. Vierta y disfrute.



DIP DE FRUTAS

Ingredientes:

2 latas de leche de coco

2 cucharadas de miel

1 gota **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**

¼ cucharadita de canela (opcional)

Pisca de sal

Instrucciones:

1. Coloque las 2 latas de leche de coco en el refrigerador durante la noche, solidificando la crema de coco.
2. Saque con una cuchara la crema de coco fuera de las latas y colóque en un envase, asegurandote de dejar el líquido.

Batir la crema de coco con una batidora de mano hasta que quede suave y cremoso.

3. Agregue miel, dōTERRA Tropical Cuisine Blend, y sal, así como la canela a gusto.
4. Mezcle nuevamente, utilizando una batidora de mano hasta que quede bien mezclado.
5. Servir con banana congelada, fresas, moras, kiwi, o tu fruta favorita.
6. Utilice un envase al vacío para refrigerar en la nevera hasta por una semana.



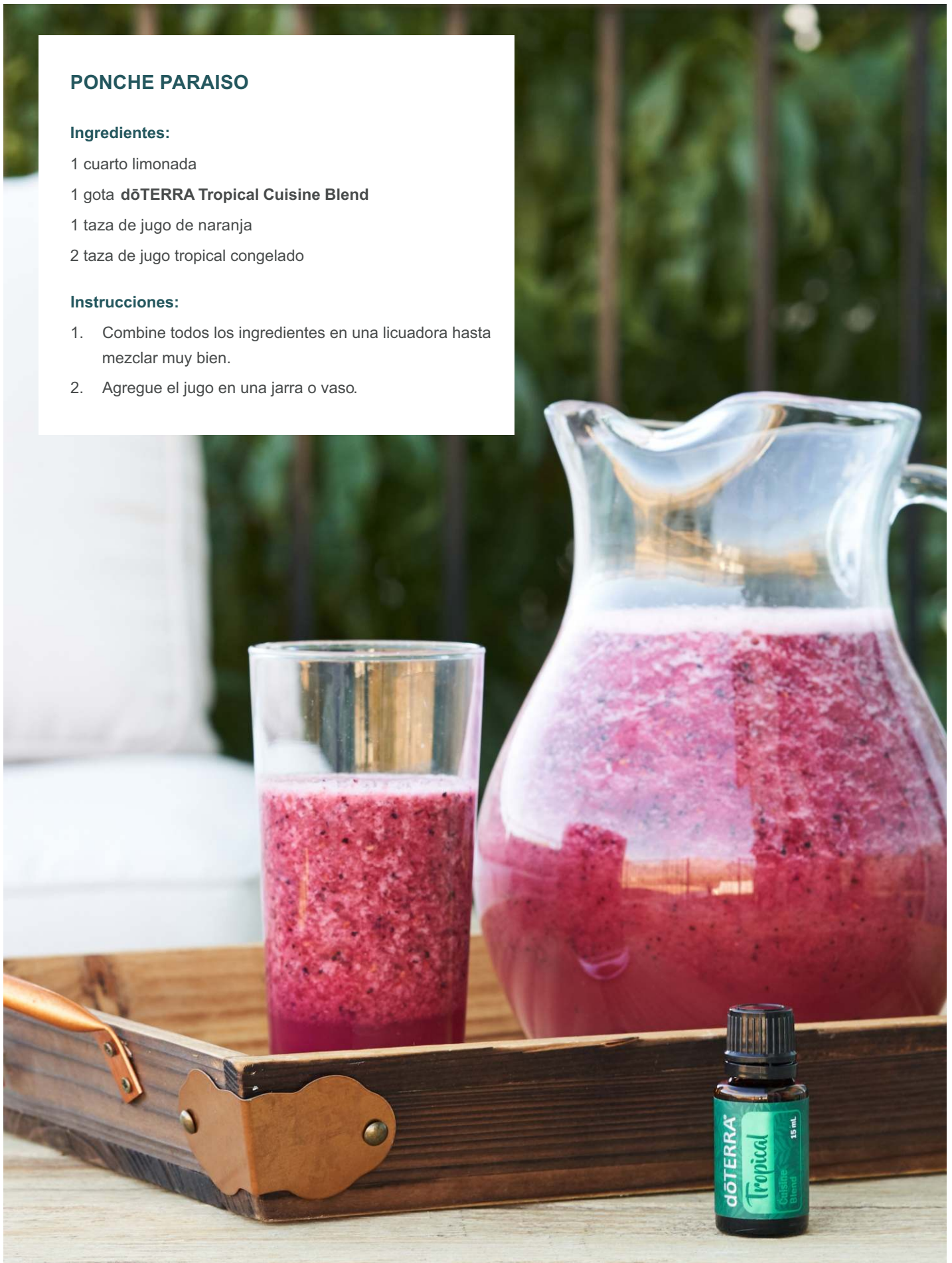
PONCHE PARAISO

Ingredientes:

- 1 cuarto limonada
- 1 gota dōTERRA Tropical Cuisine Blend
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 taza de jugo tropical congelado

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta mezclar muy bien.
2. Agregue el jugo en una jarra o vaso.





AVENA TROPICAL NOCTURNA

Ingredientes:

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de mango fresco, picada (o ¾ taza de mango congelado)
- 1 cucharada de semillas de chia
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- ½ taza de leche de almendra
- 1 gota **dōTERRA Tropical Cuisine Blend**

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes juntos en una jarra o contenedor al vacío y refrigere en la noche en la nevera.
2. Después de que las hojuelas reposaran durante la noche, agregue las frutas de su gusto como banana, mango, moras, kiwis o hojuelas de coco.