

eBOOK dōTERRA®



Receitas
Chef Luri Toledo

dōTERRA *Leadership*
RETREAT | 2020
online

Neste eBook, a **Chef Luri Toledo** nos dá dicas deliciosas de como usar os Aromas Naturais dōTERRA® Brasil para preparar pratos inesquecíveis.

Um dos maiores benefícios dos óleos essenciais é sua grande variedade de usos.

Com tantos óleos diferentes, cada um com vantagens e benefícios exclusivos, você pode incorporá-los praticamente em todo e qualquer aspecto de sua rotina e estilo de vida.

Eles não só proporcionam um sabor marcante a qualquer refeição, como também são convenientes quando não há ingredientes frescos disponíveis, além de proporcionar uma maneira segura e natural de condimentar a comida.



Tipos de aromas naturais e para que servem:

Cítricos



Servem para o preparo de salgados, sobremesas, bebidas, finalizações, marinadas e molhos.

- Lemon
- Lime
- doTERRA Smart & Sassy®
- Tangerine
- Wild Orange

Condimentos



Servem para o preparo de sobremesas, salgados, marinadas, massas, pães e bolos.

- Black Pepper
- Cinnamon Bark
- Clove
- Copaiba
- Lemongrass
- Pink Pepper
- ZenGest®

Florais



Servem para o preparo de sobremesas e bebidas.

- Lavender

Herbais



Servem para o preparo de pratos salgados, quentes e marcantes, marinadas, massas, legumes e molhos.

- Basil
- Clary Sage
- Frankincense
- Juniper Berry
- On Guard®
- Oregano
- Rosemary

Mentolados



Servem para o preparo de sobremesas, bebidas e molhos.

- Peppermint

Entrada

Bruschetta com dōTERRA® Brasil Basil (Aroma Natural de Manjeriçao)

Ingredientes:

- Pão italiano
- 4 tomates
- 1 dente de alho
- 2 gotas do aroma natural Basil
- Azeite a gosto
- Parmesão fresco ralado a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- Corte o pão em fatias.
- Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, adicione o pão e deixe-o dourar rapidamente dos dois lados.
- Após retirar o pão ainda quente da frigideira, corte o dente de alho ao meio e passe no pão para trazer mais sabor.
- Divida os tomates em 4 partes, retire as sementes e corte-os em brunoise (quadrinhos).
- Tempere com sal, pimenta do reino e azeite de oliva.
- Adicione aos tomates 2 gotas do aroma natural Basil.

Montagem:

- Coloque os tomates picadinhos sobre os pães, finalize com o queijo parmesão fresco e o fio de azeite.

Receitas



Lembrando que você também pode perfumar seu azeite com outros aromas.

Sugestões de Aromas Herbais para Bruschetta:
Clary Sage, Frankincense, Juniper Berry,
Oregano, Rosemary.

Prato Principal

Risoto de Limão Siciliano

Ingredientes Caldo de Legumes o Mirepoix:

- 2 litros de água
- 2 cebolas
- 2 cenouras
- 1 talo de alho-poró
- 1 talo de salsão

Modo de Preparo:

- Higienize e corte grosseiramente todos os ingredientes e coloque-os em uma panela com água fervendo.
 - Em fogo baixo, deixe os ingredientes serem reduzidos por 45 minutos (em média).
 - Coe o caldo que se formou.
 - Adicione o aroma natural de sua preferência.
- Obs.:** no preparo dessa receita, nós usamos os aromas naturais de Pimenta Preta e Alecrim.

Para cada 1 litro de caldo, use 1 gota do aroma.

Esse caldo pode ser armazenado na geladeira por 5 dias ou conservado no congelador por até 3 meses.

Ingredientes Risoto:

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 2 xícaras de arroz arbório
- 200ml de vinho branco seco
- Azeite de oliva a gosto
- 50g de queijo parmesão fresco ralado
- 30g de manteiga
- Cheiro verde a gosto
- 2 a 3 gotas do aroma natural de limão siciliano
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- Coloque um fio de azeite na panela e refogue a cebola e o alho.
- Adicione o arroz e refogue.
- Adicione o vinho branco e deixe o álcool evaporar.
- Adicione o caldo aos poucos, sempre mexendo o risoto.
- Quando o arroz estiver levemente al dente, desligue o fogo, adicione a manteiga, o queijo parmesão ralado, o cheiro verde e finalize com o aroma natural de Limão Siciliano.

Receitas



Sugestões de Aromas para Risotos:
Black Pepper, Frankincense, Lemongrass,
Pink Pepper, Wild Orange.



Sobremesa

Panna Cotta de Tangerina com Calda de Manga e Lemongrass

Ingredientes:

- 300ml de leite integral
- 300ml de creme de leite fresco
- 12g de gelatina sem sabor
- 80g de açúcar ou xylitol (adoçante)
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 2 gotas de aroma natural de Tangerine

Modo de Preparo:

- Em uma panela no fogo médio, coloque o creme de leite, o leite, a essência de baunilha e o xylitol.
- Mexa até abrir fervura e desligue o fogo.
- Adicione a gelatina hidratada e mexa até que ela se dissolva por completo.
- Adicione 2 gotas do aroma natural de Tangerine.
- Leve à geladeira.

Ingredientes Calda:

- 3 mangas bem picadas
- 20g de açúcar ou xylitol
- 1 gota de Lemongrass

Modo de Preparo:

- Leve ao fogo a manga picada com o xylitol e deixe reduzir por 5 minutos (em média).
- Desligue o fogo, adicione o aroma natural de Lemongrass e mexa até que ele seja incorporado.

Montagem:

- Depois que a Panna Cotta estiver firme, adicione a geleia e sirva!

Receitas



Sugestões de Aromas para Sobremesas:
Cinnamon Bark, Clove, Lavender,
Peppermint, Tangerine.

