dōTERRA® Brasil
dōTERRA Brasil
A PRIMEIRA COM ÓLEOS ESSENCIAS PARA INGESTÃO NO BRASIL DESDE 2018
COZINHANDO
COM A LINHA DE AROMAS NATURAIS
por Luri Toledo

CHEF LURI TOLEDO

Luri Toledo é especialista em Gastronomia Funcional, cursou técnicas gastronômicas na Escola Laurent Suaudeau e participou do maior reality show de gastronomia do Brasil, no qual foi a quarta colocada. Hoje, Luri dedica-se à cozinha, sua grande paixão. Há um ano caminha ao lado da doTERRA®, como embaixadora, criando e elaborando receitas equilibradas e utilizando a linha doTERRA® Aromas Naturais como ingredientes. Construiu laços com a cozinha extrassensorial e, ao aprofundar seus estudos e conhecimentos, apaixonou-se pela magia dos sentidos na culinária. Sentidos esses que podem ser despertados por uma única gota que, ao carregar a pureza da natureza, pode deixar um prato fascinante ao ativar o olfato, que nos remete a lembranças, ativa os sentimentos e conecta memórias afetivas.

" Cozinha para mim é afeto, amor e saúde, atrelados com sabor, texturas e aromas, despertando todos os sentidos. É transformar um simples ingrediente em um ato de amor para quem vai se alimentar. É energia, é respeitar a integridade do alimento como um todo e agradecer à natureza por nos presentear com tantas riquezas. A cozinha é uma forma de cura, em seus diversos sentidos."

O objetivo da Gastronomia Funcional com Aromas Naturais é eliminar a ideia de que optar por uma alimentação saudável e equilibrada significa abrir mão do sabor. Além do toque especial que o uso dos Aromas Naturais traz, acredito na praticidade, pois qualquer pessoa pode, facilmente, reproduzir as receitas. Quero elucidar que usando a criatividade e escolhendo corretamente os nutrientes, ingredientes e aromas no preparo das receitas, é possível ter uma experiência prazerosa e que otimiza, cada vez mais, uma rotina equilibrada.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

São aqueles alimentos ou ingredientes que, além das funções nutricionais básicas, produzem efeitos metabólicos, fisiológicos e benéficos à saúde quando consumidos como parte da dieta usual. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimentos ou ingredientes funcionais são aqueles que, quando consumidos com frequência como parte de uma dieta saudável e equilibrada, trazem benefícios à saúde, indo além das funções básicas de nutrição. Eles não têm poder de cura, mas reduzem os riscos ou previnem doenças cardiovasculares, crônicas e autoimunes, entre outros tipos, além de aumentarem as defesas do organismo.

RECEITAS SALGADAS

PÃO DE ABÓBORA COM CHIA E AROMA NATURAL DE MANJERICÃO (BASIL)

INGREDIENTES:

- 250 g purê de abóbora japonesa
- 5 gotas de Basil (Aroma Natural de Manjericão)
- 80 ml água
- 1 ovo
- 80 ml azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo
- 1/2 colher (sopa) de sal marinho
- 200 g de farinha de arroz
- 100 g de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 2 colheres (chá) de goma xantana
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO:

1 - Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
2 - Em outra tigela, misture os ingredientes úmidos, junto ao Aroma Natural de Basil.
3 - Junte as duas misturas e bata bem.
4 - Coloque a massa em uma fôrma untada com azeite e farinha de arroz.
5 - Adicione as sementes.
6 - Deixe a massa descansar em forno aquecido, fazendo uma "estufa" por aproximadamente 30 minutos.
7 - Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por aproximadamente 40 minutos.

FRANGO CREMOSO COM AROMA NATURAL DE COPAÍBA (COPAIBA)

INGREDIENTES:

- 2 peitos de frango ou sobrecoxa
- 3 gotas de Aroma Natural de Copaíba
- 150 ml de leite de coco
- 70 g de milho
- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- 1 colher (café) de curry
- Sal a gosto
- Tempero do frango: limão, alho, gengibre ralado, sal, páprica e pimenta do reino.

MODO DE PREPARO:

1 - Leve ao liquidificador o leite de coco, o Aroma Natural de Copaíba, o milho, o creme de ricota, o curry e o sal. Bata até formar um creme.
2 - Disponha o frango temperado em um recipiente e acrescente o creme batido.
3 - Finalize com queijo ralado.
4 - Leve ao forno preaquecido a 180ºC para assar por aproximadamente 35 minutos.

CRACKERS FUNCIONAIS COM AROMA NATURAL DE CÚRCUMA (TURMERIC)

INGREDIENTES:

- 60 g de farinha de amendoim
- 2 gotas de Aroma Natural de Cúrcuma
- 60 g de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de mix de sementes (chia, linhaça, abóbora, girassol)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1 - Misture todos os ingredientes até dar o ponto de massa homogênea.
2 - Com auxílio de um plástico, abra a massa com um rolo.
3 - Coloque em uma assadeira com papel manteiga.
4 - Corte os biscoitos em formato quadrado e fure com o garfo.
5 - Leve ao forno preaquecido a 180ºC para assar por aproximadamente 25 minutos ou até que fiquem dourados.
6 - Tire do forno e deixe esfriar.

GRANOLA SALGADA COM AROMA NATURAL DE ZIMBRO (JUNIPER BERRY)

INGREDIENTES:

- 3 gotas de Aroma Natural de Zimbro
- 40 g de semente de linhaça dourada
- 40 g de semente de linhaça marrom
- 40 g de semente de chia
- 40 g de semente de abóbora
- 40 g de semente de girassol
- 20 g de gergelim
- 40 g de aveia em flocos
- 20 g de flocos de arroz
- 20 g de quinoa em flocos
- 50 g de castanha de caju
- 80 g de castanha do Pará
- 3 colher (sopa) de azeite
- 1/2 limão
- Temperos: sal, páprica defumada e alho em pó

MODO DE PREPARO:

1 - Misture o Aroma Natural de Zimbro com o azeite.
2 - Misture todas as sementes, grãos e castanhas em um recipiente.
3 - Tempere com sal, páprica defumada, alho em pó, limão e o azeite com Juniper Berry.
4 - Misture tudo.
5 - Disponha em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos. Abra o forno na metade do tempo para misturar a granola.

FOCACCIA COM AROMA NATURAL DE ALECRIM (ROSEMARY)

INGREDIENTES:

- 200 g de farinha de arroz
- 4 gotas de Aroma Natural de Alecrim
- 100 g de farinha de aveia
- 100 g de polvilho doce
- 10 g de fermento biológico seco
- 20 g de açúcar de coco (ou mascavo/demerara)
- 60 ml de azeite de oliva
- 450 ml de água morna
- 1 colher (sobremesa) de goma xantana (se não tiver não tem problema, mas ajuda a dar maciez)
- Sal a gosto
- Azeite de oliva e sal grosso para finalizar

MODO DE PREPARO:

1 - Misture as farinhas, a goma xantana, o fermento, açúcar e o sal.
2 - Adicione o Aroma Natural de Alecrim ao azeite de oliva e acrescente à mistura.
3 - Vá adicionando a água morna aos poucos (dependendo da absorção das farinhas, será necessário mais ou menos água).
4 - A massa fica bem pegajosa.
5 - Coloque em uma forma untada, cubra com um pano e deixe descansar em um lugar mais quentinho, por aproximadamente 45 minutos.
6 - Amasse levemente a massa com as pontas dos dedos. Regue com azeite e finalize com alecrim e sal grosso.
7 - Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por aproximadamente 40 minutos, ou até que fique dourado.

PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUINHA COM SEMENTES E AROMA NATURAL DE ORÉGANO (OREGANO)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de mandioquinha cozida e amassada
- 4 gotas de Aroma Natural de Orégano
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/3 de xícara (chá) de flocos de quinoa ou amaranto
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de chia em grãos
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras de queijo minas padrão ralado
- Água filtrada o suficiente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1 - Coloque o Aroma Natural de Orégano no azeite e misture.
2 - Coloque todos ingredientes (menos a água) em um recipiente.
3 - Misture tudo e vá acrescentando a água aos poucos até obter uma massa que desprenda das mãos.
4 - Faça bolinhas do tamanho desejado.
5 - Preaqueça o forno a 180°C.
6 - Unte uma assadeira com azeite, distribua os pãezinhos e leve-os para assar por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados.

COUVE FLOR GRATINADA COM AROMAS NATURAIS DE LIMÃO E ORÉGANO (LIME E OREGANO)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de couve-flor
- 2 gotas de Aroma Natural de Limão
- 2 gotas de Aroma Natural de Orégano
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota ou iogurte
- 1 colher (sobremesa) de manteiga ghee derretida
- Temperos: sal, cúrcuma, alho em pó e páprica

MODO DE PREPARO:

1 - Cozinhe rapidamente a couve-flor com água e sal, por 3 minutos. Reserve.
2 - Em um recipiente, acrescente o creme de ricota, o Aroma Natural de Orégano, o Aroma Natural de Limão, a manteiga e os temperos. Misture bem até virar uma pasta homogênea.
3 - Pincele a pasta por toda a couve-flor e leve ao forno preaquecido a 200ºC para gratinar (em média 25 min).

FORNADA DE LEGUMES COM AROMAS NATURAIS DE ALECRIM E MANJERICÃO (ROSEMARY E BASIL)

INGREDIENTES:

- Brócolis
- Couve-flor
- Cenoura
- Abobrinha
- Tomates
- Cebola
- Chalotas
- Dentes de alho
- Cogumelos
- 2 gotas de Aroma Natural de Alecrim
- 2 gotas de Aroma Natural de Manjericão
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee derretida
- Temperos: sal, pimenta do reino, páprica picante, cúrcuma, alecrim

MODO DE PREPARO:

1 - Ferva água e branqueie o brócolis, a couve-flor e a cenoura por aproximadamente 3 minutos. Este processo também deixa os vegetais com uma cor mais viva.
2 - Disponha todos os vegetais sobre uma assadeira forrada com papel alumínio.
3 - Adicione os Aromas Naturais à manteiga derretida e tempere com sal, cúrcuma, páprica defumada e alecrim. Pincele sobre os vegetais.
4 - Leve ao forno preaquecido a 180ºC para assar por aproximadamente 30 minutos.

TORTA DE FRANGO LOW CARB DE LIQUIDIFICADOR COM AROMA NATURAL DE ALECRIM (ROSEMARY)

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 4 gotas de Aroma Natural de Alecrim
- 50 ml de azeite
- 150 ml de água
- 150 g de farinha de amêndoas
- 180 g de frango refogado e temperado (refogar: cebola, alho, tomate, cenoura ralada, milho verde e cheiro-verde)
- 70 g de queijo minas padrão ralado
- 10 g de fermento em pó
- Gergelim a gosto para decorar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1 - Preaqueça o forno a 180ºC.
2 - No liquidificador bata os ovos, o azeite, a água filtrada e o Aroma Natural de Alecrim.
3 - Acrescente a farinha de amêndoas e bata até formar uma massa. Incorpore o fermento no final.
4 - Em uma tigela, coloque o frango já refogado e temperado e o queijo.
5 - Despeje a massa do liquidificador na tigela e misture tudo muito bem.
6 - Disponha em uma assadeira untada com azeite e farinha de amêndoas.
7 - Salpique gergelim.
8 - Leve ao forno preaquecido a 180ºC para assar por aproximadamente 30 minutos.

RECEITAS DOCES

BROWNIE COM AROMA NATURAL DE LARANJA SELVAGEM (WILD ORANGE)

INGREDIENTES:

- 150 g de chocolate 70% picado
- 4 gotas de Aroma Natural de Laranja Selvagem
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 3/4 de xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de farinha de aveia
- 4 g de sal
- 5 g de bicarbonato de sódio
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de amêndoas picadas

MODO DE PREPARO:

1 - Preaqueça o forno a 160°C.
2 - Derreta o chocolate e o óleo de coco em banho-maria. Quando desligar, acrescente o Aroma Natural de Laranja Selvagem.
3 - Acrescente o açúcar demerara e a baunilha. Misture.
4 - Acrescente os ovos. Misture com o fouet (fuê). Adicione as farinhas, o sal e o bicarbonato.
5 - Coloque sobre uma assadeira untada e forrada com papel manteiga.
6 - Leve ao forno preaquecido a 160°C para assar por aproximadamente 20 minutos.
7 - Retire e deixer esfriar.
8 - Corte em quadrados com uma faca de serra.

MOUSSE DE CHOCOLATE COM AROMA NATURAL DE TANGERINA (TANGERINE)

INGREDIENTES:

- 400 g de leite de coco
- 4 gotas de Aroma Natural de Tangerina
- 2 gemas
- 250 g de chocolate amargo picado
- 30 g de xilitol ou açúcar mascavo
- 10 gotas de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

1 - Leve ao fogo o leite de coco e as gemas até engrossar levemente, sempre mexendo, por aproximadamente 3 minutos.
2 - Em um liquidificador, despeje o chocolate picado, o xilitol, o extrato de baunilha e o Aroma Natural de Tangerina.
3 - Adicione o creme da panela ainda quente.
4 - Bata por 3 minutos para incorporar bastante ar.
5 - Despeje em potes individuais e leve para gelar por, no mínimo, 4 horas.

BOLO DE CASTANHAS E FRUTAS COM AROMA NATURAL DE CRAVO (CLOVE)

INGREDIENTES CROSTA:

- 30 g de castanha-do-pará picada
- 30 g de noz picada
- 30 g de castanha-de-caju picada
- 5 ml de óleo de coco líquido
- 10 g de xilitol ou açúcar de coco
- Óleo de coco e farinha de coco para untar

INGREDIENTES MASSA:

- 4 ovos
- 50 ml de azeite
- 100 ml de leite de coco
- 4 gotas de Aroma Natural de Cravo
- 300 g de banana madura
- 280 g de maçã com casca picada
- 80 g de farinha de coco
- 30 g de farinha de linhaça
- 80 g de melado de cana
- 30 g de aveia
- 10 g de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1 - Preaqueça o forno a 180ºC.
2 - Unte uma assadeira de furo no meio com óleo de coco e farinha de coco.
3 - Misture os ingredientes da crosta e reserve.
4 - Bata no liquidificador os ovos, o azeite, o leite de coco, canela, 1 banana (100 g) e o Aroma Natural de Cravo.
5 - Pique as demais bananas (200 g) e as maçãs em cubos.
6 - Em uma tigela, misture as frutas picadas, o creme batido no liquidificador e os demais ingredientes.
7 - Despeje na assadeira e polvilhe a crosta de castanhas sobre a massa.
8 - Leve para assar por, aproximadamente, 30 minutos.

BOLINHO DE CHUVA COM AROMA NATURAL DE CASCA DE CANELA (CINNAMON BARK)

INGREDIENTES:

- 180 g de farinha de amêndoas peneirada
- 2 gotas de Aroma Natural de Casca de Canela
- 2 ovos
- 50 g de óleo de coco derretido
- 80 g de eritritol (xilitol, açúcar de coco ou adoce de acordo com sua preferência)
- 80 ml de leite de coco
- Uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento
- Eritritol e canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO:

1 - Misture a farinha de amêndoas com o adoçante.
2 - Misture o Aroma Natural de Casca de Canela no leite de coco e adicione à mistura.
3 - Acrescente os ovos peneirados.
4 - Adicione o óleo de coco e a pitada de sal.
5 - Misture toda a massa até que fique homogênea e, por último, acrescente o fermento.
6 - Unte as forminhas e despeje a massa.
7 - Leve ao forno preaquecido a 180ºC para assar por 25 a 30 minutos aproximadamente.
8 - FINALIZAÇÃO: em um recipiente misture um pouco do eritritol (ou adoçante/açúcar de sua preferência) com canela.

DICA: para que a mistura de adoçante com canela grude bem nos bolinhos após assados, borrife spray de óleo de coco ou pincele o óleo de coco nos bolinhos e, depois, passe-os no adoçante com a canela.

PETIT GÂTEAU COM AROMA NATURAL DE MANDARINA VERDE (GREEN MANDARIN)

INGREDIENTES:

- 20 ml de óleo de coco líquido
- 2 gotas de Aroma Natural de Mandarina Verde
- 200 g de chocolate 70% picado
- 4 ovos
- 30 g de xilitol
- 15 g de amido de milho
- 20 g de farinha de arroz
- 20 g de farinha de amêndoas
- 50 ml de leite de amêndoa ou leite de coco
- Óleo de coco e cacau em pó para untar e polvilhar
- 20 ml de suco de laranja

MODO DE PREPARO:

1 - Derreta o chocolate com o óleo de coco e adicione o Aroma Natural de Mandarina Verde.
2 - Bata os ovos com o xilitol e adicione os demais ingredientes secos (farinha de arroz, amido de milho e farinha de amêndoas).
3 - Adicione o chocolate derretido com o óleo de coco e mexa bem.
4 - Por fim, acrescente o leite de amêndoas.
5 - Unte forminhas de petit gâteau ou de cupcake com o óleo de coco e o cacau em pó.
6 - Despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 200ºC para assar por aproximadamente 8 a 13 minutos.
7 - Retire do forno, aguarde 2 minutos e desenforme.

BOLACHINHAS DE CACAU COM RECHEIO DE AROMA NATURAL DE LIMÃO SICILIANO (LEMON)

INGREDIENTES:

- 60 g de farinha de aveia
- 60 g de farinha de arroz
- 50 g de açúcar mascavo
- 50 g de cacau em pó
- 1 ovo
- 40 g de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha

Recheio: doce de leite ou geleia com 2 gotas de Aroma Natural de Limão Siciliano

MODO DE PREPARO:

1 - Coloque a farinha de aveia, a farinha de arroz, o açúcar mascavo e o cacau em um recipiente. Misture.
2 - Adicione o ovo, o óleo de coco derretido e o extrato de baunilha.
3 - Misture tudo até obter uma massa homogênea.
4 - Faça bolinhas com as mãos e aperte levemente, formando uma cavidade para o recheio.
5 - Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC para assar por aproximadamente 20 minutos.
6 - Misture o Aroma Natural de Limão Siciliano no recheio e coloque-o nas cavidades das bolachinhas.

dōTERRA® Brasil

ÓLEOS ESSENCIAIS • AROMAS NATURAIS

© 2020 dōTERRA Holdings, LLC. Todos os Direitos Reservados.
Todas as palavras com símbolos de marca registrada são marcas registradas da dōTERRA® Holdings, LLC.