

dōTERRA®



이오 메가 리퀴드 레시피 북

***EO Mega+™ Liquide  
Recipe Book***



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 망고 스무디

### Mango Smoothie



#### 재료

달콤한 망고 50 g, 사과 주스 200 ml, 생강 5 g,  
큰 바질 잎 10장, 시금치 20 g,  
도테라 레몬오일 1 방울, VMV+ 1포, 이오 메가 리퀴드 10ml (블렌딩 후 섞기)

#### 만드는 법

- ① 모든 재료(VMV + 포함)를 넣고 부드러워질 때까지 믹서기에 블렌딩합니다.
- ② 마지막에 이오 메가 리퀴드 10ml 를 넣고 잘 섞어 마십니다.



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 라즈베리 스무디

Raspberry Smoothie



### 재료

라즈베리 200 g, 바나나 75 g, 사과 주스 100 ml,  
플레인 요거트 50 ml, VMV+ 1포,  
이오 메가 리퀴드 10ml (블렌딩 후 섞기)

### 만드는 법

- ① 모든 재료(VMV + 포함)를 넣고 부드러워질 때까지 믹서기에 블렌딩합니다.
- ② 마지막에 이오 메가 리퀴드 10ml를 넣고 잘 섞어 마십니다.



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 차가운 감자 스프 분량 4인분

Cold Potato Soup



### 재료

감자 250 g, 파 (흰 부분) 250 g, 버터 50 g,  
마늘 2쪽, 치킨 육수 400ml, 월계수 잎 1장,  
생크림 100ml, 이오 메가 리퀴드 40ml, 도테라 클로브 오일 4방울,  
파 (푸른부분): 잘게 다져 토핑

### 만드는 법

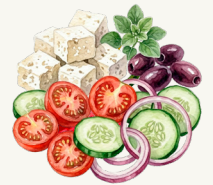
- ① 감자와 파의 흰 부분을 큐브로 썰어 버터에 마늘과 함께 약불로 갈색이 되기 전까지 볶습니다.
- ② 치킨 육수와 월계수 잎을 넣고 30~40분 끓입니다.
- ③ 월계수 잎을 건져내고 블렌더로 곱게 갈아줍니다.
- ④ 생크림 넣고 섞은 뒤 냉장고에서 차게 식힙니다.
- ⑤ 서빙 30분 전 상온에 잠깐 두어 너무 차갑지 않게 합니다.
- ⑥ 파의 푸른 부분을 잘게 다져 뿌려줍니다.
- ⑦ 1인분 기준으로 이오 메가 리퀴드 10ml에 도테라 클로브 오일 1방울을 섞어 수프 위에 돌려 제공합니다.
- ⑧ 맛있는 빵과 함께 곁들여 드세요.



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 그릭 샐러드 분량 4인분

Greek salad



### 재료

토마토 3개(각둑썰기), 적양파 ½개(얇게 슬라이스),  
오이 1개(반으로 갈라 씨 제거 후 각둑썰기), 블랙 올리브 150 g, 로메인 상추 1통,  
페타 치즈 150 g(각둑썰기), 이오 메가 리퀴드 40ml, 도테라 페퍼민트 오일 4방울

### 만드는 법

- ① 토마토는 각둑 썰기하고 적양파는 얇게 슬라이스 합니다.
- ② 오이는 반으로 갈라 씨 제거 후 각둑썰기 하고 로메인도 먹기좋은 한입 크기로 잘라줍니다.
- ③ 모든 재료를 볼에 담아 섞습니다.
- ④ 서빙 직전에 1인분 기준으로 이오 메가 리퀴드 10ml에 도테라 페퍼민트 오일 1방울을 섞어 재료 위에 뿌려 제공합니다.



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 훈제 연어와 과카몰리 분량 4인분

Smoked Salmon and Guacamole



### 재료

잘 익은 아보카도 2개(큰 것), 마늘 1쪽, 신선한 고수 2 큰술(잘게 다짐),  
칠리 소스 1T, 레몬즙(취향껏), 훈제 연어 20장,  
이오 메가 리퀴드 40ml, 도테라 레몬 오일 4방울, 도테라 진저 오일 4방울,  
소금, 후추

### 만드는 법

- ① 아보카도를 으깨고 마늘, 고수, 칠리소스를 섞습니다.
- ② 레몬즙, 소금, 후추로 간합니다.
- ③ 서빙 직전에 1인분 기준으로 이오 메가 리퀴드 10ml에 도테라 레몬 오일 1방울,  
진저 오일 1방울을 섞어 과카몰리 위에 뿌려줍니다.
- ④ 훈제 연어와 함께 제공합니다.



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 치킨 샐러드와 허브 드레싱 분량 4인분

### Chicken Salad with Herb Dressing



#### 재료

닭가슴살 400 g, 로메인 100 g, 루꼴라 100 g, 방울 토마토 200 g(반으로 자르기), 적양파 1/2개(얇게 슬라이스), 망고 1개(꼭둑썰기), 씨솔트, 굵게 간 후추

#### 허브 드레싱

파슬리 2 T, 고수 2 T, 마늘 2쪽, 소금 0.5 t, 후추 0.5 t, 발사믹 식초 2 T, 도테라 레몬 오일 4 방울, 올리브 오일 5 T, 이오 메가 리퀴드 40ml, 도테라 오레가노 오일 4방울

#### 만드는 법

- ① 닭가슴살은 팬에 노릇하게 구워준 후 먹기 좋게 잘라줍니다.
- ② 로메인과 루꼴라를 씻어 큼직하게 자르고, 토마토, 망고, 적양파를 함께 접시에 담습니다.
- ③ 허브 드레싱: 허브와 마늘을 잘게 다진 뒤 발사믹 식초, 올리브 오일, 레몬즙, 소금, 후추를 섞습니다.
- ④ 서빙 직전에 이오 메가 리퀴드와 도테라 오레가노 오일을 섞어 드레싱을 완성합니다.
- ⑤ 샐러드 위에 드레싱을 뿌리고 씨솔트와 굵은 후추로 마무리합니다.



## 과일 샐러드 (수박·딸기·망고·민트) 분량 4인분

Fruit Salad



### 재료

수박 150 g, 딸기 150 g, 망고 150 g, 꿀 1T, 민트 2T,  
이오 메가 리퀴드 40ml, 도테라 페퍼민트 오일 4방울, 요거트(서빙)

### 만드는 법

- ① 과일을 먹기 좋은 크기로 깍둑썰기하고 민트를 잘게 다져 꿀과 함께 섞습니다.
- ② 서빙 직전에 1인분 기준으로 이오 메가 리퀴드 10ml에 도테라 페퍼민트 오일 1방울을 섞어 과일 위에 뿌려줍니다.
- ③ 요거트와 함께 제공합니다.

백서연 님  
제공 레시피



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 두부 카프레제

Tofu Caprese Salad



### 재료

두부 100g, 방울 토마토 3~5개,  
이오 메가 리퀴드 10ml

### 드레싱

발사믹 식초 1T, 꿀 또는 알룰로스 1T, 소금 약간 (약 1/4t),  
도테라 바질 오일 2방울 또는 도테라 레몬 오일 2방울, 후추 약간

### 만드는 법

- ① 두부는 방울 토마토 사이즈로 깍둑 썰어주세요.
- ② 방울 토마토는 반으로 가로로 썰어주세요.
- ③ 드레싱 재료들을 모두 섞어주세요.
- ④ 토마토-두부 순서로 차곡 차곡 담아주세요.
- ⑤ 드레싱을 뿌려주면 완성!

임혜영 님  
제공 레시피



\*시로 생성된 이미지입니다.

## 사과 땅콩버터 샐러드

Apple Peanut Butter Salad



### 재료

사과 반개, 무설탕 플레인 요거트 2T, 땅콩버터 1T,  
알룰로스 1T, 후추 약간, 이오 메가 리퀴드 10ml,  
도테라 레몬 오일 2~3방울

### 만드는 법

- ① 사과는 껍질을 벗기지 않고 5mm 두께로 얇게 슬라이스로 썰어주세요.
- ② 요거트, 땅콩버터, 알룰로스를 모두 섞어서 접시 바닥에 잘 펴발라 줍니다.
- ③ 그 위에 얇게 슬라이스한 사과를 올리고 후추를 살짝 뿌려준 후 이오 메가 리퀴드를 듬뿍 뿌려줍니다.
- ④ 레몬 오일을 2~3방울 뿌려주고 사과와 소스를 함께 드시면 됩니다.

신호정 님  
제공 레시피



\*AI로 생성된 이미지입니다.

## 러시아 당근 김치

Russian Carrot Kimchi



### 재료

당근 2개, 소금 2T, 다진 마늘 1T, 고춧가루 2T (기호에 따라 조절), 식초 또는 레몬즙 2T, 포스티엠 카시스 1T, 올리고당 1T, 식용유 3T, 이오 메가 리퀴드 10ml, 도테라 레몬 오일 3방울, 후추

### 만드는 법

- ① 당근을 채 썰어 소금에 30-40분 절인 후 물기를 손으로 가볍게 짜줍니다.
- ② 여기에 고춧가루, 레몬즙, 올리고당, 포스티엠 카시스 조금 넣고 조물조물 섞어줍니다.
- ③ 달구어진 팬에 기름을 충분히 두르고 다진 마늘을 볶아준 후 이 기름을 버무려 놓았던 당근에 모두 쏟아 부어줍니다. (러시아 당근 김치 특유 조리법)
- ④ 이오 메가 리퀴드와 상큼한 풍미를 더 하기 위해 레몬 오일을 넣고 골고루 버무려줍니다.
- ⑤ 냉장 30분 후 ~ 하루 정도 숙성하면 더 맛있는 당근 김치 완성!



\*시로 생성된 이미지입니다.

## 문어 세비체

Octopus Ceviche



### 재료

문어 100g, 미니 오이 1개, 청포도 5알, 루꼴라 한줌

### 드레싱

다진양파 1T, 다진마늘 1T, 이오 메가 리퀴드 20mL, 화이트 발사믹 2T,  
후추, 건조 파슬리, 허브솔트, 도테라 레몬오일 2방울

### 만드는 법

- ① 데쳐서 차갑게 식힌 문어는 얇게 슬라이스로 썰어주세요.
- ② 미니 오이도 같은 모양으로 썰어주세요.
- ③ 청포도는 반으로 갈라줍니다.
- ④ 루꼴라는 깨끗이 씻어 2~3등분 해줍니다.
- ⑤ 드레싱 재료를 모두 섞어 문어, 채소와 잘 섞어 줍니다.



dōTERRA®

서울특별시 서초구 남부순환로 2561, 지하 1층~지상 2층 | 고객센터: 1600-5105

All Rights Reserved. Copyright doTERRA Korea