

dōTERRA®



이오 메가 리퀴드 레시피 북

***EO Mega+™ Liquid
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

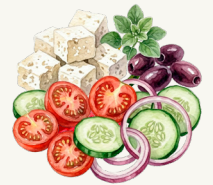
- ① 감자와 파의 흰 부분을 큐브로 썰어 버터에 마늘과 함께 약불로 갈색이 되기 전까지 볶습니다.
- ② 치킨 육수와 월계수 잎을 넣고 30~40분 끓입니다.
- ③ 월계수 잎을 건져내고 블렌더로 곱게 갈아줍니다.
- ④ 생크림 넣고 섞은 뒤 냉장고에서 차게 식힙니다.
- ⑤ 서빙 30분 전 상온에 잠깐 두어 너무 차갑지 않게 합니다.
- ⑥ 파의 푸른 부분을 잘게 다져 뿌려줍니다.
- ⑦ 1인분 기준으로 이오 메가 리퀴드 10ml에 도테라 클로브 오일 1방울을 섞어 수프 위에 돌려 제공합니다.
- ⑧ 맛있는 빵과 함께 곁들여 드세요.



*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 | 고객상담실: 1600-5105

All Rights Reserved. Copyright doTERRA Korea