

# Mięta zielona

*Mentha spicata* 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

KARTA PRODUKTU



CPTG™

## PODSTAWOWE KORZYŚCI

- Słodki, miętowy środek aromatyzujący do żywności.
- Można dodawać do sałatek, napojów, deserów, sosów sałatkowych i marynat.
- Doskonale łączy się z olejkami eterycznymi z lawendy, rozmarynu, bazylii, mięty pieprzowej i eukaliptusa.
- Łagodniejsza opcja dla tych, dla których olejek eteryczny z mięty pieprzowej jest za mocny.

## OPIS PRODUKTU

Mięta zielona to słodkie, orzeźwiające ziele używane jako środek aromatyzujący na całym świecie. Dzięki miętowemu posmakowi i właściwościom odświeżającym oddech jest powszechnie stosowana w gumach do żucia, słodyczach i produktach dentystycznych. Mięta zielona bardzo różni się od mięty pieprzowej, dzięki czemu jest łagodniejszym dodatkiem do potraw. W kuchni mięta zielona jest często dodawana do sałatek, napojów i deserów, ale z powodzeniem może być również składnikiem domowych sosów sałatkowych i marynat do mięs.

## UŻYCIE

- Dodaj jedną kroplę olejku z mięty zielonej do deserów, napojów, sałatek lub przystawek.
- Przygotuj własną orzeźwiającą lemoniadę miętową, mieszając soczyste cytryny, wodę, cukier z kroplą olejku eterycznego z mięty zielonej.
- Wkomponuj nową aromatyczną nutę do swojego ulubionego przepisu na ciasteczka czekoladowe, dodając jedną kroplę olejku z mięty zielonej do ciasta.

## OLEJEK Z MIĘTY ZIEŁONEJ W KUCHNI

W porównaniu ze świeżymi bądź suchymi przyprawami lub innymi środkami aromatyzującymi, olejki eteryczne mają tak silny aromat, że nawet najmniejsza ich ilość może nadać potrawom wyrazistego smaku. Wykorzystując olejek z mięty zielonej do gotowania i pieczenia, najlepiej jest stosować metodę wykałaczki – zanurz końcówkę czystej wykałaczki w buteleczce z olejkiem eterycznym, a następnie wymieszaj nią składniki. Po zamieszaniu wykałaczką potrawy w naczyniu sprawdź, czy nie trzeba dodać więcej olejku.

## SPOSÓB UŻYCIA

Można używać jako przyprawy.

## UWAGI

Używać tylko po rozcieńczeniu. Zażywać nie więcej niż jedną kroplę dziennie. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Unikać kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.

