



ÓLEOS ESSENCIAIS EM CUBO DE GELO

... Opções de Frutas ...

- 1 pacote de framboesas
- 1 limão
- 1 lima
- 1 laranja

... Opções do óleos essenciais ...

- Óleo de limão
- Óleo de laranja selvagem
- Óleo de lima
- Óleo de toranja

... Instruções ...

1. Corte a fruta escolhida em pedaços pequenos, e coloque os pedaços em uma bandeja de cubos de gelo de silicone.

2. Coloque 1-2 gotas de óleo essencial em cada cubo de gelo.

3. Coloque água e coloque no congelador.

4. Quando estiver congelado, coloque em uma bebida para uma combinação de sabores diferentes.

... Combinações de savoras ...

- Framboesa e Limão
- Laranja, Limão, e Lima
- Lavanda e Limão
- Lima e Menta
- Limão e lima
- Toranja e Manjeriçao



RECEITA DE BOMBA DE BANHO

... Ingredientes ...

- 340 g bicarbonato de sódio
- Água (varia)
- 10-12 gotas de óleo essencial à sua escolha

... Instruções ...

1. Preaqueça o forno a 175° C.
2. Pulverize o seu molde de silicone com óleo vegetal para que as bombas de banho saiam facilmente do molde.
3. Numa tigela grande, adicione 1 colher de sopa de água ao bicarbonato de sódio e mexa. Continue a adicionar água, em pequenas quantidades, à mistura até que ela fique com a consistência de uma pasta grossa. Isto pode variar dependendo da humidade e da elevação.
4. Adicione 10-12 gotas de óleo essencial à mistura e mexa.
5. Encha os moldes de silicone untados com a mistura de bicarbonato de sódio.
6. Comprima cada bomba de banho para remover as bolhas de ar. Utilize as costas de uma colher ou as mãos para pressionar firmemente a mistura no molde.
7. Coza durante 30-40 minutos.
8. Retire o molde do forno e coloque no congelador durante 15 minutos.
9. Remova delicadamente as barras de banho. Dica: Coloque os dedos sob o molde e empurre para cima firmemente enquanto descasca as laterais do molde de silicone flexível. Mova-se devagar, pois as barras de banho podem ser muito frágeis.