

# Hortelã

*Mentha spicata* 15 ml

dōTERRA™ | EUROPE

PÁGINA DE INFORMAÇÃO DO  
PRODUTO



CPTG™

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Tempero culinário doce e mentolado.
- Adicione a saladas, bebidas, sobremesas, temperos de saladas e marinadas.
- Combina bem com Lavanda, Alecrim, Manjeriçã, Hortelã-Pimenta e Eucalipto.
- Uma opção mais moderada quando o óleo essencial de Hortelã-Pimenta é demasiado forte.



## DESCRIÇÃO DE PRODUTO

A hortelã é uma erva refrescante e doce utilizada como um aromatizante em todo o mundo. É amplamente utilizada em pastilhas elásticas, doces e produtos odontológicos pelo seu sabor mentolado e para promover um hálito fresco. A Hortelã é muito diferente da Hortelã-Pimenta, sendo uma opção mais moderada para utilização em pratos. Na cozinha, a Hortelã é utilizada frequentemente em saladas, bebidas e sobremesas, mas também pode ser utilizada em temperos de saladas caseiros e para marinar carnes.

## UTILIZAÇÕES

- Adicione uma gota do óleo de Hortelã a sobremesas, bebidas, saladas ou entradas.
- Faça a sua própria limonada de hortelã refrescante misturando sumo de limão, água, açúcar e uma gota de Óleo Essencial de Hortelã.
- Dê um novo sabor à sua receita favorita de bolachas com pepitas de chocolate ao adicionar uma gota de óleo de hortelã à massa.

## COZINHAR COM HORTELÃ

Os óleos essenciais são muito fortes em comparação com condimentos secos, especiarias ou outros aromatizantes, pelo que até mesmo uma quantidade mínima pode adicionar um toque intenso de sabor ao seu prato. Quando utilizar o Hortelã para cozinhar e preparar bolos, o ideal é utilizar o método do palito: mergulhe a ponta de um palito limpo no frasco de óleo essencial e depois mexa o palito no meio dos seus ingredientes. Após mexer o palito no prato, prove para verificar se precisade adicionar mais óleo.

## INDICAÇÕES DE USO

Para o tempero de alimentos.

## PRECAUÇÕES

Utilize apenas diluído. Não tome mais do que uma gota por dia. Mantenha fora do alcance das crianças. Evitar o contacto com os olhos e mucosas.