



dōTERRA® | Libro Electrónico
Libro de Cocina de
la Línea de Nutrición





Recetas incluidas en este libro

- 04 Recetas con dōTERRA Greens (frutas y verduras):**
— Súper humus dōTERRA Greens (frutas y verduras) con ajo asado
— Burrito tazón de pollo con súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras)
- 07 Recetas con fibra de dōTERRA:**
— Hotcakes con fibra y jarabe de mora azul
— Moldes de avena con fibra
- 10 Recetas de proteína de dōTERRA sabor chocolate:**
— Bocaditos de proteína sabor chocolate
— Avena nocturna con chocolate oscuro y proteína
- 13 Recetas de proteína de dōTERRA sabor vainilla:**
— Bolas de proteína sabor vainilla
— Parfait de yogurt y proteína
- 16 Recetas veganas con proteína de dōTERRA:**
— Tazón vegano de quinoa para el desayuno
— Barritas veganas de mantequilla de cacahuete

Batidos

- 19** **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**
- Consigue tus vegetales
 - El parche de arándanos
 - Explosión de bayas mixtas
 - PB y J
- 20** **Fibra de dōTERRA**
- Isla de Sueño
 - Mango para llevar
 - Remolino de canela y manzana
 - ¡Vuélvete loco!

- 21** **Proteína de dōTERRA sabor chocolate**
- Bliss de mantequilla de maní
 - Fiebre de la frambuesa
 - Berry Buenos Días
 - Remolino de chocolate y almendras
- 22** **Proteína de dōTERRA sabor vainilla**
- Splash de kiwi y fresa
 - Batido de cereza dulce
 - Cool Berry Twist
 - Atardecer de cítricos
- 23** **Proteína Vegana de dōTERRA**
- Sueño Tropical
 - Bonanza de plátano
 - Dulce de Naranja Silvestre
 - Sin preocupaciones con coco



dōTERRA Greens (frutas y verduras)

dōTERRA | Nutrition

Greens



Dietary Supplement

NET WT (12.4 oz) 351 g | 30 Servings



SÚPER HUMUS DOTERRA GREENS (FRUTAS Y VERDURAS) CON AJO ASADO

Rinde 2 tazas

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y drenados
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 4 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de ajo, asado (generalmente 1 bulbo de ajo)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 medida de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 °F (180°C).
2. Cortar la parte superior del bulbo de ajo para exponer los dientes.
3. Colocar el bulbo con el corte hacia arriba en una hoja de aluminio y doblar los extremos sobre el ajo.
4. Asar por durante 45 minutos o hasta que el ajo esté suave y tierno.
5. Retirar y dejar enfriar, exprimir el asado ajo, desde la raíz.
6. Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos, hasta que estén suaves ¡y a disfrutar!
7. Almacenar en un recipiente hermético en refrigerador hasta por 7 días.





BURRITO TAZÓN DE POLLO CON SÚPER SALSA DE JALAPEÑO dōTERRA GREENS (FRUTAS Y VERDURAS)

Rinde 4 tazones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de paprika ahumada
- 1 lata de 15 de frijoles negros, enjuagados y drenados
- 1 lata de 15 onzas de elote, enjuagados y drenados
- 4 tazas de arroz integral precocinado
- 2 jitomates saladet pequeños, en cubos
- ½ taza de queso fresco, desmenuzado
- ¼ taza de crema ácida
- ¼ taza de cebollita de cambray, picada
- 1 taza de súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras) (ver receta abajo)

Ingredientes para la súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras):

- 1 lata de 12 onzas de jalapeños
- 1 manojo de hojas de cilantro fresco, picadas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal kosher

½ taza de crema ácida

Jugo fresco de 1 limón

2 medidas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

Instrucciones:

1. Frotar las pechugas con sal, comino y paprika, por ambos lados.
2. Cubrir un sartén con aceite y calendar a fuego medio.
3. Sellar el pollo por ambos lados, para dorarlo, aproximadamente 8–10 minutos por lado, hasta que su temperatura interna alcance los 165 °F (73°C).
4. Retirar el pollo del sartén y colocar en un plato para que repose.
5. Colocar los jalapeños, las hojas de cilantro, el ajo en polvo, la sal kosher, la crema ácida, el jugo de limón y dōTERRA Greens (frutas y verduras) en un procesador de alimentos y procesar hasta que quede terso.
6. Dividir los frijoles, el elote y el arroz calientes en 4 tazones.
7. Cortar el pollo en cubos tamaño bocado y colocarlo en los tazones.
8. Cubrir cada tazón con jitomates, queso, crema ácida, cebolla y la súper salsa de jalapeño dōTERRA Greens (frutas y verduras). ¡A disfrutar!
9. Colocar la salsa restante en un recipiente hermético y conservar en refrigeración hasta 7 días.

Fibra de dōTERRA

dōTERRA® | Nutrition

Fiber



Dietary Supplement
NET WT 11 oz (323 g) | 30 Servings



HOTCAKES CON FIBRA Y JARABE DE MORA AZUL

Rinde 8 hotcakes grandes

Rinde 1½ tazas de jarabe de mora azul

Ingredientes:

- 3 tazas de moras azules, congeladas
- ¾ cucharada de fécula de maíz libre de GMO
- ¼ de cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar o 3 cucharadas de endulzante de fruta del monje
- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de suero de leche
- ¼ taza de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de miel
- 2 huevos orgánicos grandes
- 1½ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharadita vainilla

1 medida de **fibra de dōTERRA**

Instrucciones para los hotcakes:

1. Mezclarla leche de almendras, el suero de leche, la mantequilla, la miel, los huevos, la harina de trigo integral, el polvo de hornear, la vainilla y la fibra de dōTERRA en un tazón hasta que estén tersos. Se pueden agregar moras, manzanas picadas o nueces en la mezcla.
2. Engrasar y calentar un sartén a fuego medio.
3. Con una cuchara, vaciar un poco de mezcla en el sartén para formar los hotcakes del tamaño preferido.
4. Cuando se formen burbujas en la superficie y el hotcake esté dorado por debajo, voltearlo.
5. Cocinar por el otro lado, hasta dorarlo.
6. Servir calientes con el jarabe de mora azul.

Instrucciones para el jarabe:

1. Colocar las moras azules en una cacerola grande y cubrirlas con el azúcar, jugo de limón y la fécula de maíz.
2. Cocinar a fuego medio hasta que las moras suelten sus jugos y la mezcla se espese.
3. Agitar ocasionalmente y ¡a disfrutar!
Para lograr un jarabe terso, licuar la mezcla.



MOLDES DE AVENA CON FIBRA

Rinde 1½ docena

Ingredientes:

3 plátanos maduros
1½ tazas de leche de coco, almendras
o avena sabor vainilla
¼ taza de miel
1 cucharadita de vainilla
2 huevos orgánicos grandes
3 tazas de hojuelas de avena tradicionales
2 cucharaditas de polvo de hornear
1½ cucharaditas de canela
1 cucharadita de sal kosher
2 cucharadas de semillas de chía
2 medidas de **fibra de dōTERRA**
¾ taza de chispas de chocolate semiamargo

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 °F (190°C).
2. Rociar con spray de cocina un molde para 12 panqués y dejar a un lado.
3. Triturar los plátanos en un tazón grande, hasta que no queden grumos.
4. Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta que estén bien incorporados.
5. Dividir la mezcla uniformemente en el molde para panqués y hornear por 17 minutos.
6. Dejar enfriar por 5 minutos antes de retirarlos del molde.
7. Guardar los sobrantes en una bolsa durante 7 días temperatura ambiente, o en el refrigerador.



Proteína de dōTERRA sabor Chocolate

dōTERRA[®] | Nutrition

Whey
Protein



Chocolate

with other natural flavors

Dietary Supplement

NET WT 29 oz (1 lb 13 oz) (828 g) | 20 Servings



BOCADITOS DE PROTEÍNA SABOR CHOCOLATE

Rinde 12 bocaditos

Ingredientes:

½ taza de mantequilla de nuez de la india,

almendra o cacahuete natural

½ taza de puré de calabaza

½ taza de miel o jarabe de arce puro

2 huevos orgánicos grandes

¾ taza de harina de almendra

¼ taza de cocoa en polvo

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de polvo para hornear

1 medida de **proteína de dōTERRA sabor chocolate**

Instrucciones para el horno:

1. Precalentar el horno a 375 °F (190°C).
2. Rociar ligeramente un molde para 12 panqués con spray de cocina.
3. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuete, la calabaza y la miel hasta que estén tersos.
4. Agregar los huevos a la mezcla, uno a la vez, esperando que cada huevo esté perfectamente mezclado antes de agregar el siguiente.

5. Suavemente integrar los ingredientes secos con los húmedos, con movimientos envolventes, hasta que estén totalmente combinados.
6. Dividir la mezcla de manera uniforme en el molde para panqués.
7. Hornear durante 10 minutos, o hasta que los panqués estén cocidos, pero ligeramente suaves en el medio. ¡Enfriar y disfrutar!
8. Almacenar en un recipiente hermético hasta por 7 días.

Instrucciones para el microondas:

1. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuete, la calabaza y la miel hasta que estén tersos.
2. Agregar los huevos a la mezcla, uno a la vez, esperando que cada huevo esté perfectamente mezclado antes de agregar el siguiente.
3. Suavemente integrar los ingredientes secos con los húmedos, con movimientos envolventes, hasta que estén totalmente combinados.
4. Agregar suficiente mezcla en una taza para microondas.
5. Colocar la taza en el microondas y cocinar durante 30 segundos, ¡disfrutar!





AVENA NOCTURNA CON CHOCOLATE OSCURO Y PROTEÍNA

Rinde 2 raciones

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de yogurt griego de coco
- 1 medida **proteína de dōTERRA sabor chocolate**
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de cocoa en polvo
- 2 cucharadas de coco en hojuelas
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Batir la leche, el yogurt, la sal, la miel, la cocoa en polvo y la proteína de dōTERRA sabor chocolate en un tazón hasta que estén tersos.
2. Añadir la avena y el coco.
3. Vaciar en un recipiente hermético y meter al refrigerador toda la noche, o por lo menos 5 horas.
4. Adornar con pedazos de chocolate oscuro y coco rallado ¡y a disfrutar! Conservar en refrigeración hasta por 5 días.

Proteína de dōTERRA sabor Vanilla

dōTERRA | Nutrition

Whey
Protein



Vanilla

with other natural flavors

Dietary Supplement

NET WT 26 oz (1 lb 10 oz) (746 g) | 20 Servings



BOLAS DE PROTEÍNA SABOR VAINILLA

Rinde 12 bolas de proteína

Ingredientes:

- 1 cucharada de miel
- ½ taza de mantequilla de nuez de la india, almendra o cacahuete natural
- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- ¼ taza de coco rallado
- ¼ cucharadita de canela
- 1 medida de **proteína de dōTERRA sabor vainilla**
- 1½ cucharadas de agua
- ¼ taza de chispas de chocolate semiamargo

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en un tazón grande y mezclar hasta que estén incorporados.
2. Formar 12 bolas con una cuchara para galletas, o con las manos. ¡A disfrutar!
3. Almacenar en un recipiente hermético hasta por 7 días.





PARFAIT DE YOGURT Y PROTEÍNA

Rinde 4 tazas de granola

Ingredientes:

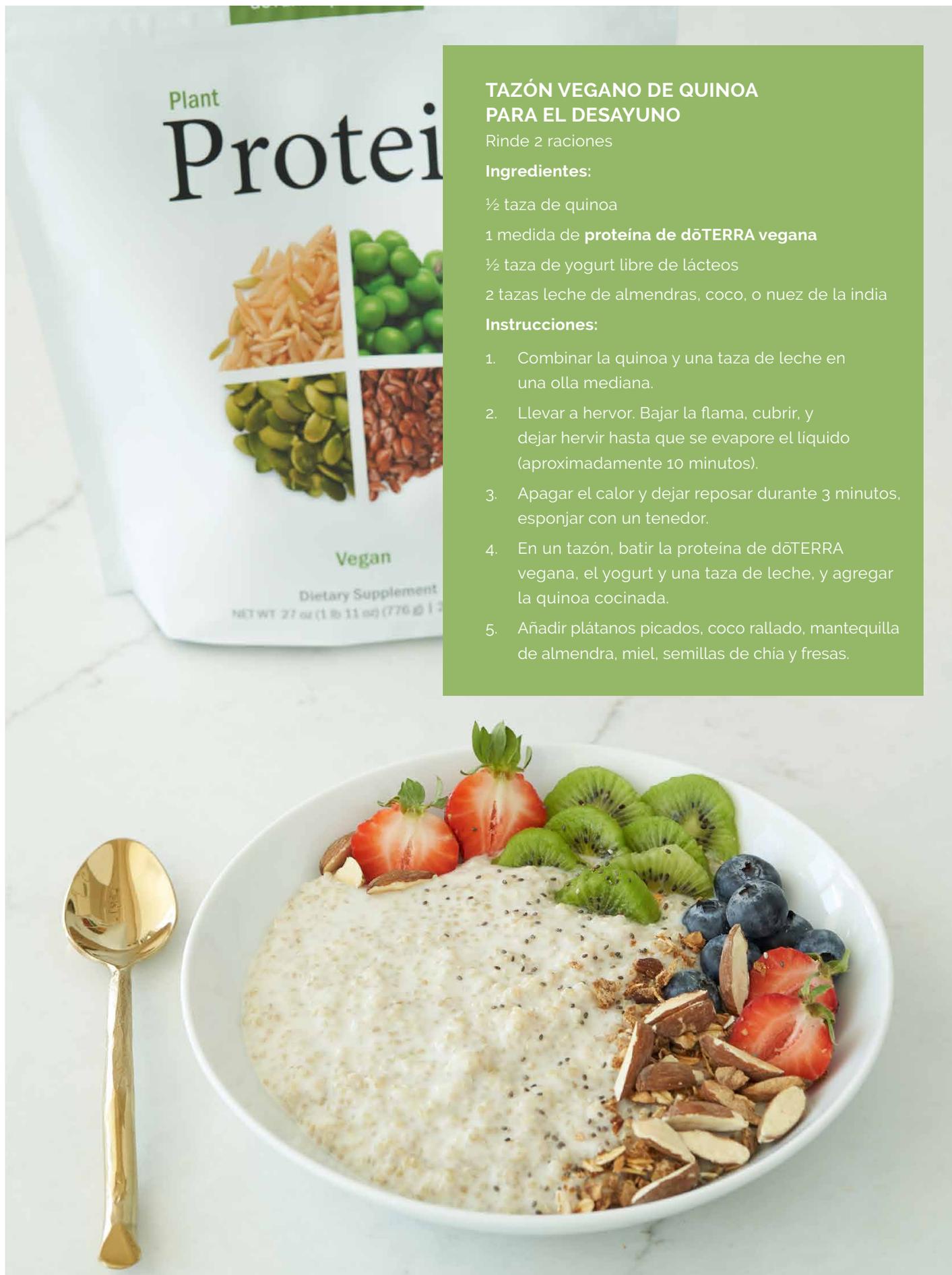
- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 3 cucharadas de linaza
- ½ taza de pepitas de calabaza
- 1½ cucharaditas de canela
- ¼ taza de almendras
- 12 galletas Wasa®, desmoronadas
- 7 onzas de yogurt de leche, griego o de coco
- 1 medida de **proteína de dōTERRA sabor vainilla**

Instrucciones:

1. Precaentar el horno a 425 °F (218°C).
2. Rociar una bandeja para hornear con spray.
3. Esparcir la mezcla para la granola (hojuelas de avena tradicionales, semillas de chía, linaza, pepitas de calabaza, canela, almendras y galletas Wasa) formando una capa uniforme en la bandeja y hornear durante 8 minutos o hasta que doren.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por completo; se puede almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 14 días.
5. Mezclar la proteína de dōTERRA sabor vainilla con el yogurt hasta que quede terso.
6. Adornar con fruta fresca, miel, granola y coco rallado. ¡A disfrutar!

Proteína Vegana





TAZÓN VEGANO DE QUINOA PARA EL DESAYUNO

Rinde 2 raciones

Ingredientes:

½ taza de quinoa

1 medida de **proteína de dōTERRA vegana**

½ taza de yogurt libre de lácteos

2 tazas leche de almendras, coco, o nuez de la india

Instrucciones:

1. Combinar la quinoa y una taza de leche en una olla mediana.
2. Llevar a hervor. Bajar la flama, cubrir, y dejar hervir hasta que se evapore el líquido (aproximadamente 10 minutos).
3. Apagar el calor y dejar reposar durante 3 minutos, esponjar con un tenedor.
4. En un tazón, batir la proteína de dōTERRA vegana, el yogurt y una taza de leche, y agregar la quinoa cocinada.
5. Añadir plátanos picados, coco rallado, mantequilla de almendra, miel, semillas de chía y fresas.



BARRITAS VEGANAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Rinde 12 barras

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de nuez de la india, almendra o cacahuete natural
- ½ taza de miel
- 2 tazas de hojuelas de avena tradicionales
- 1 taza de harina de almendra
- 2 medidas de **proteína de dōTERRA vegana**
- ¼ taza de chispas de chocolate blanco libre de lácteos

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, batir la mantequilla de cacahuete y la miel hasta quedar tersos.
2. Añadir la avena, la harina, la proteína de dōTERRA vegana y las chispas de chocolate y mezclar hasta que queden bien incorporadas.
3. Esparcir la mezcla en una tabla para cortar, de 2.5 cm de grosor.
4. Cortar 12 barras y ¡a disfrutar!
5. Guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 14 días.

Batidos de dōTERRA Greens (frutas y verduras)

dōTERRA | Nutrition

Greens



Dietary Supplement
NET WT (32.4 oz) 351 g | 30 Servings

CONSIGUE TUS VEGETALES

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 puñado de espinacas

½ banana, congelada

½ aguacate

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Lima



EL PARCHE DE ARÁNDANOS

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 plátano, congelado

½ taza de arándanos, congelados

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Limón

EXPLOSIÓN DE BAYAS MIXTAS

12 a 14 onzas de agua

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

1 taza de bayas mixtas

1 puñado de cubitos de hielo

1 gota de aceite esencial de Lima

PB Y J

½ taza de leche de almendras o anacardos

2 cucharadas de **dōTERRA Greens (frutas y verduras)**

½ taza de fresas, congeladas

1 plátano, congelado

½ taza de frambuesas

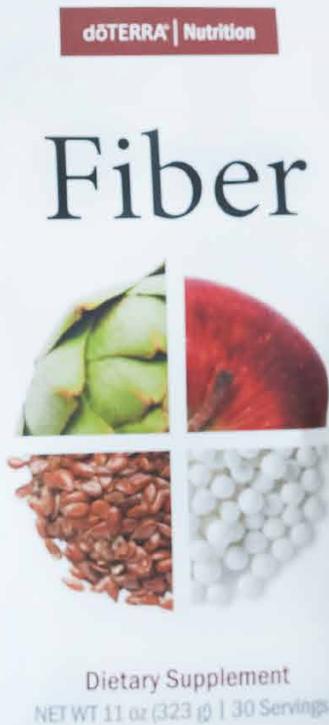
1 cucharada de mantequilla de maní

1 gota de aceite esencial de Limón

Batido de Fibra de dōTERRA

ISLA DE SUEÑO

12 a 14 onzas de leche de coco
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**
½ taza de mango
½ taza de papaya
½ taza de piña
1 puñado de cubitos de hielo
1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre



MANGO PARA LLEVAR

½ taza de anacardos o leche de almendras
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**
1 taza de frambuesas congeladas
1 taza de mango congelado
1 gota de aceite esencial de Lima

REMOLINO DE CANELA Y MANZANA

½ taza de anacardos o leche de almendras
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**
1 taza de rodajas de manzana
1 cucharada de mantequilla de almendras
Una pizca de canela
1 puñado de cubitos de hielo
1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

¡VUÉLVETE LOCO!

⅔ taza de leche de almendras o anacardos
2 cucharadas de **fibra dōTERRA**
1 cucharadita de mantequilla de maní
1 cucharadita de mantequilla de coco
1 plátano, congelado
1 puñado de cubitos de hielo
1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela



Batidos de Proteína de dōTERRA sabor Chocolate

BLISS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

- 12 a 14 onzas de agua
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela



FIEBRE DE LA FRAMBUESA

- 1 taza de anacardos o leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 gota de aceite esencial de Lima

BERRY BUENOS DÍAS

- 12 a 14 onzas de agua
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 taza de bayas mixtas
- 1 plátano
- ¼ taza de avena
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 gota de aceite esencial de Lima

REMOLINO DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

- ½ taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de **proteína dōTERRA de chocolate**
- 1 plátano, congelado
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras
- 1 puñado de cubitos de hielo
- 1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

Batidos de Proteína de dōTERRA sabor Vainilla

SPLASH DE KIWY Y FRESA

12 a 14 onzas de agua
2 cucharadas de **proteína
dōTERRA de vainilla**
1 kiwi pelado
½ taza de fresas
1 puñado de cubitos de hielo
1 gota de aceite esencial de Limón

Whey
Protein



BATIDO DE CEREZA DULCE

1 taza de leche de almendras o anacardos
2 cucharadas de **proteína
dōTERRA de vainilla**
1 taza de cerezas, congeladas y sin semillas
1 gota de aceite esencial de Lima

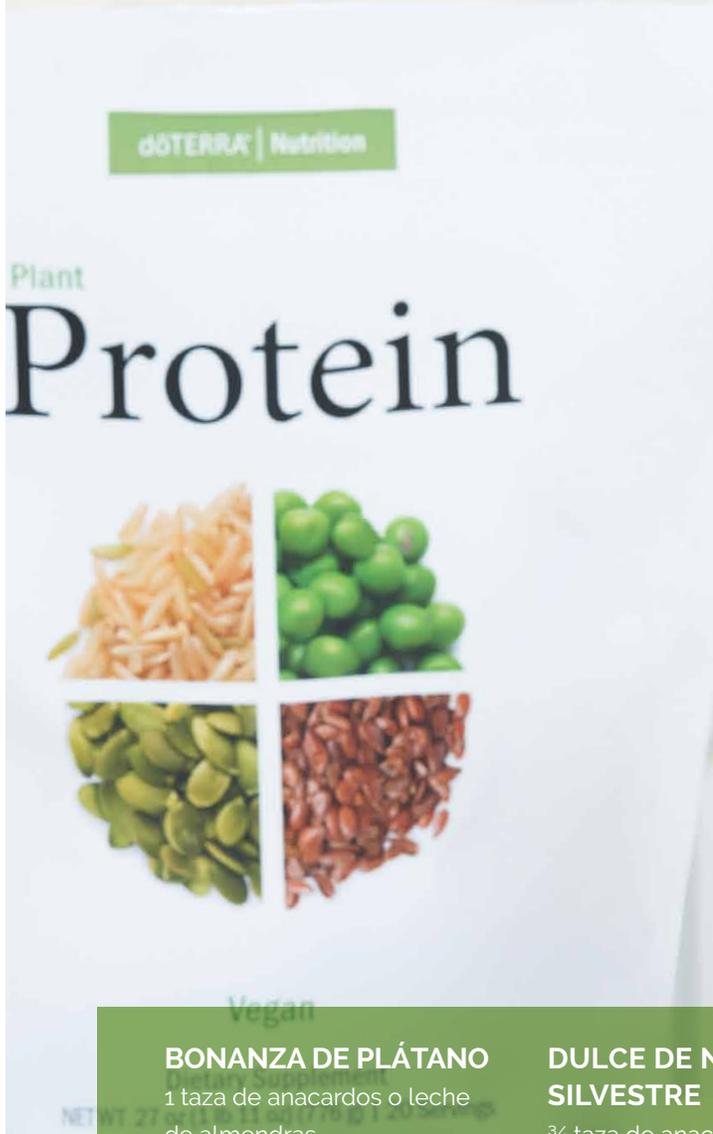
COOL BERRY TWIST

½ taza de leche de almendras
2 cucharadas de **proteína
dōTERRA de vainilla**
½ taza de fresas, congeladas
⅓ taza de arándanos
⅓ taza de yogur natural
1 gota de aceite esencial de Limón

ATARDECER DE CÍTRICOS

¾ taza de leche de almendras o anacardos
2 cucharadas de **proteína
dōTERRA de vainilla**
1 plátano, congelado
1 taza de mango congelado
1 mandarina
¼ de taza de yogur natural
1 gota de aceite esencial de Toronja

Batidos de Proteína Vegana de dōTERRA



SUEÑO TROPICAL

12 a 14 onzas de agua de coco
2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
1 plátano, congelado
1 taza de fresas
1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre



BONANZA DE PLÁTANO

1 taza de anacardos o leche de almendras
2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
1 plátano, congelado
1 cucharadita de mantequilla de maní
1 puñado de cubitos de hielo
1 palillo de dientes de aceite esencial de Corteza de Canela

DULCE DE NARANJA SILVESTRE

$\frac{3}{4}$ taza de anacardos o leche de almendras
2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
1 plátano, congelado
1 mandarina, congelada
1 taza de espinaca
1 puñado de cubitos de hielo
1 gota de aceite esencial de Naranja Silvestre

SIN PREOCUPACIONES CON COCO

$\frac{2}{3}$ taza de leche de coco
2 cucharadas de **proteína vegana dōTERRA**
2 tazas de frambuesas congeladas
1 plátano, congelado
1 gota de aceite esencial de Lima