



# Receitas com Aromas Naturais

Descubra como transformar suas receitas com o poder aromático dos aromas naturais dōTERRA.



## Informações Básicas



Nível

Fácil



Preparo

15 minutos



Rendimento

4 porções

# O Que São Aromas Naturais?

Aromas naturais (AN) são compostos naturais aromáticos extraídos de diferentes partes das plantas, como sementes, cascas, caules e raízes. São 50 a 70 vezes mais potentes que as ervas, portanto na culinária não é preciso muito aroma natural para acrescentar um sabor extra aos seus pratos.

Para quem busca uma vida mais saudável, eles agem em nosso organismo de forma natural promovendo bem-estar físico, mental e emocional.





# Pureza e Qualidade

Importante você saber que nem todos os óleos são criados da mesma maneira

Às vezes algumas marcas podem conter enchimentos ou ingredientes sintéticos, logo é necessário que você faça uso de um aroma natural com sua pureza testada e garantida, assim como são os aromas naturais da dōTERRA.

- ☐ **Atenção:** não são todos os aromas naturais que podem ser ingeridos, e a única marca que você pode fazer uso por ingestão é a dōTERRA. Na dúvida de qual óleo pode ser ingerido, fale com seu consultor de bem-estar.



# O Poder de Uma Única Gota

Uma única gota de aroma natural é capaz de proporcionar os mais diversos benefícios para sua saúde e suas receitas.

# Como Usar Aromas Naturais na Culinária

01

## Dilua antes de usar

Na culinária os aromas naturais são indicados quando queremos realçar o sabor dos pratos. Por serem voláteis, a melhor maneira de acrescentar a sua receita é diluir antes em algum óleo vegetal, como azeite, óleo de coco ou linhaça, pois os óleos vegetais são "veículos" para os aromas naturais.

02

## O azeite é o trem

O azeite é como se fosse um trem que possui portas para o sabor entrar! Se você adicionar o aroma natural a um ingrediente solidificado ele não irá agregar sabor de maneira uniforme.

03

## Evite amargar

Se você colocar casca de limão ou laranja, pode amargar toda sua receita. Ao acrescentar algumas gotinhas do aroma natural Lemon, Wild Orange ou Tangerine, você irá aprimorar a sua receita sem o risco de amargar.

 **Cuidado:** Sempre tenha cuidado quando manipular os óleos cítricos, pois são fotossensíveis e podem ferir a pele quando à exposição solar.

# Vantagens dos Aromas Naturais

## Praticidade

Ter um aroma natural à mão sempre facilita as coisas, principalmente quando você não tem muito tempo para ir ao mercado e comprar manjeriço fresco, ou acabou de usar o último limão que tinha na fruteira, ou até mesmo o limão estragou.

## Durabilidade

Os aromas naturais além da sua praticidade têm uma validade bem longa! Antes de acrescentar seu aroma ao seu alimento, certifique-se de que este aroma foi aprovado para consumo, se é seguro para ingestão.





# Aromas Naturais para Usar na Culinária

## Ervas

Manjeriçao, manjerona, sálvia esclaréia, coentro, lavanda, orégano, alecrim, camomila romana

## Especiarias

Bergamota, pimenta rosa ou preta, canela, cravo, gengibre, zimbro

## Cítricos

Limão, toranja, laranja, tangerina, capim limão

## Outros

Copaíba, olíbano, gerânio, melaleuca, mirra, patchouli, sândalo havaiano, pinheiro siberiano, vanilla, ylang ylang



# Certificação CPTG®

## Certificado de Pureza Testada e Garantida

A dōTERRA utiliza o processo de testes de qualidade CPTG® para assegurar que os aromas naturais sejam seguros para o uso.



## Método do Palito

Alguns aromas naturais têm um poder de ação muito grande, mesmo uma pequena quantidade pode dar um sabor bem forte ao seu prato.

**Portanto uma maneira segura de adicionar os AN é o método do palito:** mergulhe a ponta de um palito de dente limpo no frasco de AN e misture com os ingredientes líquidos para perfeita homogeneização.

# Categorias de Aromas Naturais



## Cítricos

Obtidos da casca da fruta e não do suco. Fácil usar para substituir acidez da fruta pedida na receita. Para aquele sabor doce e refrescante em chá, água, alimentos assados, muffins, cookies, iogurtes, patês, molhos.



## Condimentados

São extremamente fortes, logo são úteis quando deseja realçar o sabor do prato. Use o método do palito.



## Herbais

Usados para substituírem ervas frescas e secas, além de dar uma contribuição maravilhosa aos seus pratos italianos, sopas, pães, massas, batatas, carnes marinadas. Também são potentes, utilize o método do palito.


# Mais Categorias de Óleos

## Florais

Podem ajudar a conferir um toque inesperado de sabor a sua sobremesa, num bolo ou cookies, geleias e chás. Também são potentes, use o palito.

## Mentolados

Excelentes para receitas que levam carneiro, frango. O sabor da menta pode complementar o sabor da carne. Use também nos seus pratos doces, chocolate com menta é sensacional! Sempre utilize apenas 1 a 2 gotas por receita para segurança.

 **Importante:** Sempre utilize apenas com aromas naturais dōTERRA, que possuem certificação de pureza e podem ser ingeridos com orientação.

# Salgados



# Frango ao Limão Siciliano com Alecrim

## Ingredientes

- 500g de peito de frango em cubos ou filés
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 gotas de aroma natural de Lemon dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Alecrim dōTERRA
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Raspas de limão siciliano para finalizar

2

Porções

45

Minutos

## Modo de Preparo

Tempere o frango com alho, sal, pimenta e o suco de limão e reserve. Em uma tigela pequena, misture o azeite com as gotas de aroma natural de Lemon e Alecrim. Regue o frango com essa mistura de azeite e aromas naturais e deixe marinando por pelo menos 30 minutos na geladeira.

Aqueça uma frigideira e grelhe o frango até dourar bem dos dois lados. Finalize com raspas de limão e alecrim fresco. Fica um prato aromático, leve e cheio de sabor — perfeito para servir com arroz integral ou uma salada fresca.



# Bolinho de Carne com Orégano e Alecrim

## Rendimento

15-20 bolinhos

## Preparo

20 minutos

## Dificuldade

Fácil

## Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gota de aroma natural de Orégano dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Alecrim dōTERRA

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes muito bem e modele os bolinhos e asse ou frite até dourar. Sirva com molho de iogurte ou salada fresca.



# Espaguete Aromático



## Ingredientes

- 200g de espaguete (integral ou tradicional)
- 250g de tomate cereja cortado ao meio
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Folhas frescas de manjeriço (a gosto)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gota de aroma natural de Manjeriço dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Lemon dōTERRA
- Raspas de limão siciliano (opcional)

## Modo de preparo

Cozinhe o espaguete conforme as instruções da embalagem. Enquanto ele está cozinhando, em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar, adicione os tomates cereja e refogue levemente até começarem a murchar, acrescente as folhas de manjeriço, coloque uma concha da água do espaguete que está fervendo, acerte o sal.

Desligue o fogo e misture os aromas naturais (manjeriço e limão) no molho. Misture o espaguete ao molho, decore com mais folhas de manjeriço, raspas de limão e mais um fio de azeite. Sirva imediatamente! Um prato leve, digestivo e com um perfume incrível das ervas e cítricos.

# Molho de Tomate Caseiro com Manjericão

1

## Refogue o alho

Refogue o alho no azeite até dourar levemente

2

## Adicione os tomates

Adicione 500g de tomate maduro picado e cozinhe até desmanchar

3


## Tempere

Tempere com sal, pimenta e ervas a sua escolha

4

## Finalize

Com o fogo desligado, adicione 1 gota de aroma natural de manjericão

 **Dica especial:** Eu sempre adiciono uma pitada de açúcar para tirar a acidez ou acrescento uma beterraba, além de tirar a acidez dá uma cor linda ao molho!

Use como molho para pizza, macarrão ou bruschettas.

# Patê de Ricota



Porções



Minutos

## Ingredientes

- 200g de ricota amassada ou creme de ricota
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de requeijão ou creme de leite
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto
- 1 gota de aroma natural de Lemon dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Manjeriçã dōTERRA

**Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes até formar um creme homogêneo, decore com uma folha de hortelã. Sirva com torradas ou pão integral.

# Guacamole



## Ingredientes

- 2 avocados ou 1 abacate maduro
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1/2 cebola roxa picada
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado (opcional)
- 1 gota de aroma natural de Lemon dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Cilantro dōTERRA (opcional)

## Modo de preparo

Amasse o abacate com um garfo até formar um purê rústico, não amasse muito, deixe pedaços meio que inteiros. Adicione o tomate, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta. Pingue os aromas naturais em 1 colher de chá de azeite ou diretamente na mistura e mexa bem. Finalize com coentro fresco picado, se desejar. Sirva com torradas, nachos ou como acompanhamento de saladas e pratos leves.

**Dica:** Pegue uma fatia de pão italiano, passe pouca manteiga e grelhe na frigideira, coloque a guacamole e frite um ovo de gema bem molinha e coloque por cima. Polvilhe orégano para decorar, vai ser um café da manhã ou lanche delicioso e super nutritivo.



# Omelete Aromática

1

## Bata os ovos

Em uma tigela, bata 2 ovos com 1 colher de sopa de leite, sal, pimenta e os recheios de sua preferência

2

## Adicione os aromas

Adicione 1 gota de aroma natural de Alecrim e 1 gota de Orégano à mistura

3

## Cozinhe

Aqueça a frigideira com azeite ou manteiga e despeje a mistura. Cozinhe em fogo médio até firmar e dourar

4

## Sirva

Dobre ao meio e sirva quentinha!

O resultado é uma omelete leve, saborosa e com os benefícios digestivos e fortalecedores dos aromas naturais.

# Pão Saudável



## Ingredientes

- 2 ovos pequenos ou 1 grande
- 1 xícara de chá de aveia
- 1 colher de chá rasa de sal
- 100g de iogurte
- 2 gotas de aroma natural (lime, lemon, manjerona, orégano ou manjericão)
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora
- 1 colher de chá de fermento em pó

## Modo de Preparo

Em uma tigela bata bem o ovo, iogurte, aroma natural e sal. Depois acrescente a aveia e sementes, misture bem e já coloque o fermento. Fica mole a massa!

Unte uma forma pequena com azeite, pincele a gema de um ovo por cima do pão, jogue mais sementes e se quiser também acrescente umas ervas à massa, fica delicioso.

Leve para assar em forno médio 180 graus entre 20 a 30 minutos, fique de olho e faça o teste do palito.

# Creme de Abóbora, Cenoura, Gengibre e Couve



## Ingredientes

- 500g de abóbora em cubos
- 1 cenoura picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Gengibre a gosto
- 1 pacote de couve
- 1 litro de água ou caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gota de aroma natural de Gengibre dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Wild Orange dōTERRA

## Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Adicione a abóbora, a cenoura e o gengibre. Acrescente a água ou caldo de legumes, tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até os legumes ficarem macios.

Transfira o conteúdo da panela para um liquidificador e bata até obter um creme liso e homogêneo. Retorne o creme para a panela e, com o fogo já desligado, adicione as gotas de aromas naturais de Gengibre e Wild Orange dōTERRA, misturando bem. Sirva o creme quente, finalizado com sementes de abóbora para crocância ou um fio de creme de leite.

# Sopa de Tomate com Manjericão



## Rendimento

4 porções

## Tempo

25 minutos

## Dificuldade

Fácil

## Ingredientes

- 500g de tomates maduros picados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 500ml de caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 gota de aroma natural de Manjericão dōTERRA

## Modo de preparo

Primeiro faça seu caldo de legumes. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o tomate e o caldo de legumes. Cozinhe por 20 minutos e bata no liquidificador. Ajuste o sal e a pimenta. Acrescente o aroma natural de Manjericão com o fogo desligado. Sirva com croutons ou folhas de manjericão fresco.

# Caldo de Legumes Caseiro

01

---

## Pique os legumes

Pique grosseiramente os legumes que tiver em casa: cenoura, chuchu, abobrinha, batata, mandioquinha, batata doce, tomate, cebola, alho, alho poró, salsão, cheiro verde

02

---

## Refogue

Em uma panela refogue no azeite primeiramente a cebola picada grosseiramente, o alho, adicione os legumes, água, talos do salsão, do alho poró e cheiro verde

03

---

## Cozinhe

Tempere do seu jeitinho, pode colocar cúrcuma em pó, pimenta do reino e sal a gosto. Deixe cozinhando até os legumes ficarem macios, desligue o fogo, coe

04

---

## Aproveite tudo

Os legumes coados você pode congelar e usar para fazer um creme de legumes. O caldo você também pode porcionar em vários recipientes e congelar



# Creme Verde de Brócolis com Alecrim

## Ingredientes

- 1 maço de brócolis
- 1 batata média picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 800ml de água ou caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gota de aroma natural de Alecrim dōTERRA

## Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione os brócolis e a batata. Junte o caldo e cozinhe até amolecer bem.

Bata no liquidificador até virar um creme liso. Tempere com sal, pimenta e o aroma natural de Alecrim. Finalize com um fio de azeite ou queijo ralado.



# Torta Salgada Rápida

## Ingredientes da massa

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal

## Ingredientes do recheio

- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1/2 xícara de milho verde
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 gota de aroma natural de Alecrim dōTERRA
- 1 gota de aroma natural de Orégano dōTERRA



# Modo de Preparo da Torta Salgada

## Prepare a massa

Misture todos os ingredientes da massa no liquidificador ou com um fouet

## Prepare o recheio

Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio e adicione os aromas naturais (pingue as gotas em 1 colher de sopa de azeite antes de misturar)

## Monte e asse

Em uma forma untada, coloque metade da massa, o recheio por cima, e cubra com o restante da massa. Se quiser polvilhar parmesão ralado, orégano seco

## Finalize

Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos, ou até dourar

Fica leve, aromática e super nutritiva — perfeita para servir em eventos com um toque especial do bem-estar natural!



# Doces e Bolos

# Biscoito com Aroma Natural



## Ingredientes

- 2 xícara chá aveia em flocos finos
- 1 xícara chá açúcar mascavo
- 1 xícara chá farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara chá de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Uvas passas, castanhas, nozes, amêndoas a gosto
- Aroma natural

## Modo de preparo

Junte todos os ingredientes até o cacau, trabalhe até a massa ficar homogênea e depois acrescente as frutas secas e nozes. Faça pequenas bolinhas, coloque numa assadeira forrada com papel manteiga, deixe espaço entre elas, achate as bolinhas suavemente com um garfo e leve ao forno médio 180° pré-aquecido, por cerca de 25 minutos ou até começarem a dourar.

Retire do forno e espere esfriar antes de retirar da forma. Quando retirar do forno, ainda quente pincele nos biscoitos o aroma natural diluído em uma colher de água ou em um óleo vegetal ou manteiga sem sal.



## Sugestões de Aromas Naturais para Biscoitos

- 1** Opção 1  
2 gotas de vetiver + 4 gotas de canela
- 2** Opção 2  
3 gotas de gerânio
- 3** Opção 3  
2 gotas de capim limão + 2 gotas de gengibre

# Bolo de Maçã e Canela



8

Porções

20

Min Preparo

45

Min Forno

## Ingredientes

- 1 ½ xícara chá farinha de trigo
- 2 ½ colher de sopa fermento em pó
- ¾ xícara chá de açúcar (pode ser mascavo)
- ½ xícara chá azeite
- ½ xícara chá suco de laranja
- ½ xícara chá de nozes
- 2 maçãs pequenas raladas
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 gota de Cinnamon Bark dōTERRA

## Modo de preparo

Pré aqueça o forno 180° e unte levemente uma forma retangular com azeite. Misture a farinha, canela em pó e o fermento, reserve. Rale as maçãs, reserve.

Em uma tigela grande, adicione o açúcar, azeite e o AN, pode bater na mão ou em uma batedeira, desligue a batedeira e em seguida acrescente delicadamente a mistura de farinha e o suco de laranja, depois as maçãs, nozes até ficar homogêneo. Despeje a mistura na assadeira e asse por aproximadamente 45 minutos.

**Dica:** a mistura fica um pouco seca até o momento de adicionar as maçãs. Coloque damascos picados, fica incrível! Melhor se consumir quente.

# Bolo de Fubá

## Rendimento

8-10 porções

## Tempo Total

15 min preparo + 50 min forno

## Dificuldade

Fácil

## Ingredientes

- 1 xícara chá de leite de coco
- 1 1/2 xícara chá de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo
- 4 gotas de aroma natural de erva doce (Fennel)
- 3 ovos grandes
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Modo de preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, somente o fermento em pó que você deixa para acrescentar e dar uma leve batida no final. Leve para assar em forma média untada em forno 180 graus por aproximadamente 50 minutos. Nunca abrir o forno antes de 15 minutos depois que você colocar o bolo para assar, pois isso faz o bolo murchar. Para ter certeza de que seu bolo está assado, espete um palito se sair seco assou se sair molhado deixe por mais alguns minutos. Desenforme morno!

# Bolo Saudável de Banana

Sem farinha e sem lactose!



## Ingredientes

- 4 ovos grandes
- 1/2 xícara chá de óleo
- 3 bananas maduras sem casca
- 140g de aveia em flocos
- 70g de fécula de batata
- 90g de açúcar mascavo (ou 75g de stevia culinária)
- 2 gotas de aroma natural Cinnamon Bark
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Modo de preparo

Bater no liquidificador os 7 primeiros ingredientes até ficar homogêneo, desligue e acrescente o fermento, dê uma leve batida, desligue e misture mais uma vez com uma espátula para terminar de homogeneizar a massa.

Coloque em uma forma inglesa untada, jogue por cima canela em pó, algumas nozes, castanhas, amêndoas, uva passas e leve para assar em forno 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

**Dica:** coloque a massa até metade da forma, pois o bolo cresce bem!



# Bolo de Laranja com Gengibre

## Ingredientes

- 3 ovos (separar a gema da clara e bater as claras em neve)
- 2 xícaras chá de açúcar
- 1 laranja inteira sem caroço com casca
- $\frac{1}{2}$  xícara chá de óleo
- 2 xícaras chá de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  xícara chá de suco de laranja
- 1 gota de aroma natural de Gengibre
- 1 colher de sopa de fermento em pó

# Modo de Preparo do Bolo de Laranja



## Prepare as claras

Bater as claras em ponto de neve na batedeira, reserve na geladeira



## Misture tudo

Despeje tudo em um bowl com a farinha de trigo já peneirada, misture até ficar homogêneo, acrescente as claras e o fermento e misture com leveza e delicadeza de baixo para cima




## Bata os ingredientes

Bater no liquidificador as gemas, óleo, açúcar, laranja, suco de laranja e aroma natural



## Asse

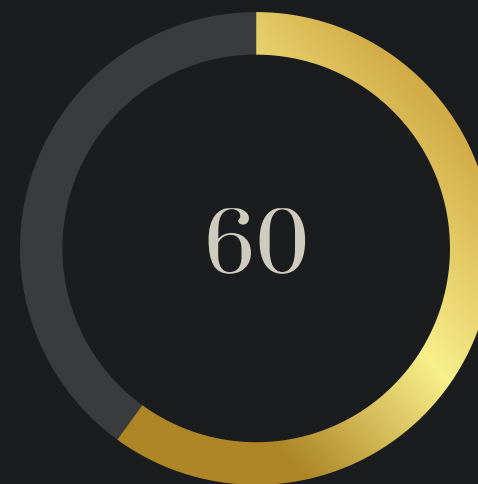
Despeje esta mistura em uma forma untada com furo no meio e leve para assar em forno 180 graus por aproximadamente 50 minutos

 **Dica:** quando for bater as claras coloque uma pitada de sal para ficarem mais firmes e aeradas. Coloque a massa até metade da forma, pois o bolo cresce bem!

# Chips de Maçã e Canela



Porção



Minutos

## Ingredientes

- 7 a 8 maçãs tamanho médio
- 1 colher de sopa de açúcar
- 6 gotas de Cinnamon Bark

## Modo de preparo

Pré aqueça o forno 110° coloque papel vegetal em duas assadeiras, misture no açúcar as gotas de aroma natural. Corte as maçãs em fatias finas e ajeite nas assadeiras. Polvilhe sobre elas o açúcar com aroma natural, leve ao forno por aproximadamente 45 minutos, virando as maçãs na metade do tempo. Quando as bordas das maçãs estiverem enroladas, retire do forno e coloque sobre uma grade até que esfriem e fiquem crocantes.

 **Dica:** use um fatiador mandolin (com cuidado) para obter chips perfeitamente finos e crocantes.

# Mousse de Iogurte



2

Porções

10

Minutos

## Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural integral (170g)
- 1/2 caixinha de creme de leite (100ml)
- 2 colheres de sopa de mel ou xilitol
- 1 a 2 gotas de aroma natural de Wild Orange ou Tangerine dōTERRA
- Raspas de laranja para decorar
- Frutas vermelhas ou hortelã para finalizar

## Modo de preparo

Em uma tigela, misture o iogurte, o creme de leite e o mel. Adicione 1 gota de aroma natural e experimente. Se quiser mais acentuado, adicione a segunda gota (com cuidado!). Bata com um fouet ou colher até ficar bem cremoso. Coloque em taças ou potinhos e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Decore com raspas de laranja, frutas vermelhas ou folhas de hortelã antes de servir. Leve, sofisticado e com aquele aroma cítrico que revigora a alma!

# Brigadeiro Gourmet com Laranja



## Rendimento

15-20 unidades

## Tempo

20 minutos

## Dificuldade

Fácil

## Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 a 2 gotas de aroma natural de Wild Orange dōTERRA

## Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes na panela, menos o aroma natural, pois este você irá adicionar somente ao final quando desligar a panela. Mexa até desgrudar do fundo da panela, quando começar a desgrudar desligue o fogo e adicione as gotas de aroma natural. Pode usar Wild Orange, Tangerina, Peppermint, Lemongrass, Lime, Lemon, Gengibre. Coloque em taças, se quiser coloque nuts por cima para decorar e trazer mais crocância e sirva quando esfriar. Fica sofisticado e super aromático!



# Pavê Vanilla

## Ingredientes do Creme Vanilla

- 1 lata de leite condensado
- 1 gema
- 1 caixa de creme de leite
- 400ml de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 10 gotas de aroma natural Vanilla de Madagascar

# Modo de Preparo do Pavê

1

## Prepare o creme

Misture o leite e o amido de milho, junto com todos os outros ingredientes em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela

2

## Prepare a ganache

Ganache delícia - Receita e modo de preparo está nas receitas crédito

3

## Monte o pavê

1 pacote de biscoito champagne (Molhe os biscoitos no leite com gotinhas de Vanilla). Em uma travessa de vidro, taça, coloque no fundo uma camada do creme de vanilla, biscoitos, uma camada da ganache, novamente creme de vanilla, biscoito e ganache, faça isso até terminar

4

## Finalize

Jogue por cima amêndoas laminadas, fica um sucesso de lindo e saboroso!

# Açúcar Aromatizado



## Rendimento

1 porção

## Preparo

5 minutos

## Dificuldade

Muito Fácil

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 a 3 gotas de aroma natural wild Orange, lime, lemon, tangerina, grapefruit, bergamota ou limão
- 1 palito de aroma natural cinnamon bark

## Modo de usar

Misture bem o AN ao açúcar, polvilhe no chá, café, aveia matinal, limonada...

# Bebidas, Drinks e Chás





# Água Aromatizada

## Hidratante

Adicionar 1 ou 2 gotas de aroma natural à água é uma maneira simples de fazer uma bebida cheia de sabor, assim você aumenta o seu consumo de água e diminui o consumo de refrigerantes e ou outras bebidas não saudáveis.

## Para hidratação

Adicione 1 ou 2 gotas de AN de limão a um copo com água, um palito de Cinnamon Bark para manter-se mais hidratado antes de suas caminhadas.

## Para hálito puro

Para um hálito mais puro adicione à água peppermint, melaleuca ou lemon.

📌 **Dica:** Coloque água numa jarra, ervas como hortelã por exemplo, rodela de laranja, gelo, gotas de lemon ou tangerina e faça uma linda e saborosa água para os seus convidados.

# Água Detox



## Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 gota de aroma natural de limão dōTERRA
- Fatias de limão, pepino e folhas de hortelã fresca

Mexa bem e sirva gelada! Refresca, ajuda na digestão e dá energia.



Litro



Minutos



# Limonada de Framboesa

## Ingredientes para o purê de framboesa

- 2 xícara chá de framboesa
- ½ xícara chá de açúcar ou mel
- 1 xícara chá de água

1

### Prepare o purê

Em uma panela coloque a água, o açúcar ou mel e as framboesas, cozinhe até dissolver as frutas, deixe esfriar e coe

2

### Monte a limonada

Para servir coloque em um copo o purê de framboesa (2 colheres de sopa), gelo, sumo de 1 limão + 1 a 2 gotas de Lemon, complete com água gasificada. Enfeite com limão, framboesa e folhas de hortelã

# Chás com Aromas Naturais



## Chá de Ervas com Limão Siciliano

200ml de água quente, ervas de sua preferência (camomila, hortelã, capim-cidreira), 1 gota de aroma natural de Lemon ou Lemongrass dōTERRA. Após o chá infundonar, adicione a gota e mexa bem.



## Chá Digestivo com Limão e Gengibre

200ml de água quente (não fervente), 1 fatia de limão fresco, 1 gota de aroma natural de Lemon dōTERRA, 1 gota de aroma natural de Gengibre dōTERRA, mel a gosto. Auxilia na digestão e dá energia!



## Chá Relaxante com Lavanda e Camomila

200ml de água quente (não fervente), 1 sachê ou colher de camomila seca, 1 gota de aroma natural de Lavanda dōTERRA. Deixe a camomila infundonar, depois adicione a gota de lavanda. Ideal para tomar à noite e relaxar.

# Mais Receitas de Chás

1

## Chá Refrescante de Hortelã

200ml de água quente (não fervente), folhas frescas de hortelã, 1 gota de aroma natural de Peppermint dōTERRA. Após o chá infusionar, adicione a gota de peppermint. Refresca e ajuda na respiração e concentração.

2

## Chá de Ervas com Toque de Alecrim

200ml de água quente (não fervente), ervas como capim-cidreira, erva-doce ou chá verde, 1 gota de aroma natural de Alecrim dōTERRA. Energizante e ótimo para o início do dia!

📌 **Dica importante:** Sempre use apenas 1 gota por xícara, pois os aromas naturais são altamente concentrados. Na dúvida lembre-se da técnica do palito.



# Café e Chocolate Quente com Hortelã

## Café com Hortelã

Prepare seu café como de costume. Adicione 1 gota de aroma natural de Peppermint dōTERRA diretamente na xícara ou misture com um pouco de leite antes de adicionar ao café. Mexa bem e aprecie um café refrescante e energizante!



## Chocolate Quente com Hortelã

Prepare seu chocolate quente favorito. Quando estiver pronto e ainda quente, adicione 1 gota de aroma natural de Peppermint dōTERRA. Misture bem e finalize com chantilly ou marshmallows. Uma combinação clássica e deliciosa!



# Drink Refrescante Sem Álcool

2

Porções

10

Minutos

## Ingredientes

- 200ml de água com gás gelada
- Suco de 1 limão
- 1-2 gotas de aroma natural de Wild Orange ou Tangerine dōTERRA
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave
- Folhas de hortelã fresca
- Gelo
- Fatias de laranja, limão ou frutas vermelhas para decorar

## Modo de preparo

Em um copo, misture o suco de limão, mel e as gotas de aroma natural. Adicione gelo, folhas de hortelã amassadas levemente e complete com água com gás. Decore com fatias de frutas cítricas e mais hortelã. Sirva imediatamente! Perfeito para dias quentes ou como alternativa sofisticada em eventos.

# Extras e Créditos

## Agradecimentos Especiais

Obrigada por explorar este guia de receitas com aromas naturais dōTERRA! Esperamos que estas receitas inspirem você a criar pratos deliciosos e saudáveis, aproveitando todos os benefícios aromáticos e terapêuticos dos aromas naturais.

### Dicas Finais

- Sempre use aromas naturais de grau terapêutico certificados para consumo
- Comece com pequenas quantidades e ajuste conforme seu paladar
- Armazene seus aromas naturais em local fresco e escuro
- Consulte seu consultor de bem-estar dōTERRA para mais orientações
- Experimente, crie e compartilhe suas próprias receitas!

## Salada Tropical

Monte sua salada abusando de sua criatividade, para ter um resultado saboroso e nutritivo. Use folhas verdes, acrescente uma erva como hortelã ou manjeriçã, tomatinhos cereja, cenoura e beterraba ralada, frutas também são bem-vindas – morango, manga, melão, maçã, framboesa, laranja, pera...palmito, azeitona, pepino, batata palha, croutons que podem ser feitos com aquele velho pão amanhecido.... quer dar um toque especial? Acrescente algum tipo de castanha, nozes, damascos, queijos.... o importante é que ela fique colorida, saborosa e muito apetitosa.

## Molho para Salada: Manjeriçã

### Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural sem açúcar
- 1 dente de alho bem picadinho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 gota de aroma natural de manjeriçã (se achar muito pode usar a técnica do palito)
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

### Modo de Preparo

Descasque o dente de alho e bata no pilão com uma pitada de sal ou pique bem em uma tábua, transfira para uma tigela. Junte o iogurte, o azeite e o aroma natural, misture bem, acrescente a pimenta e ajuste o sal, prove. Se quiser pode acrescentar uma ervinha, como hortelã, endro ou manjeriçã. Conserve em pote de vidro na geladeira até hora de servir. Validade 3 dias em geladeira.

## Molho para Salada: Tangerina

A acidez da mostarda e o doce do mel se equilibram perfeitamente neste molho.

### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de mostarda
- 1 colher de café de aceto balsâmico
- 2 colheres de café de mel
- 2 gotas de aroma natural de tangerina ou Wild Orange
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

### Modo de Preparo

Misture o aroma natural no azeite, acrescente a mostarda, aceto e o mel, misture tudo, acerte o sal e a pimenta a gosto. Se quiser pode também acrescentar algumas ervinhas como manjeriçã, orégano ou tomilho. Conserve em pote de vidro na geladeira até hora de servir. Validade 3 dias em geladeira.

## Marinada Balsâmica com Alecrim

### Ingredientes

- ½ xícara de chá de vinagre balsâmico
- ¼ xícara de chá de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de pimenta
- 2 gotas de AN alecrim, orégano ou manjeriçã

Misture tudo e use para temperar sua carne ou seu peixe.

## Tempero Misto Oriental

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de sal
- 1 ou 2 gotas de AN de gengibre, capim limão, laranja ou pimenta preta ou qualquer combinação com destes aromas

Misture tudo e tempere seu frango, carne, porco, legumes ou sopas.

## Risoto com Aroma Natural Lemon

Um prato italiano requintado, fácil de preparar, delicioso e versátil para acompanhar um medalhão de filé mignon, um filezinho de frango, salmão...aquele churrasquinho delícia....um momento especial.

### Ingredientes do Caldo

- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 chuchu
- 1 abobrinha
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Folhas de alho poró
- Salsa e sal a gosto
- +- 3 litros de água

### Modo de Preparo

Pique tudo grosseiramente, frite a cebola e o alho no azeite, acrescente todos os outros legumes, coloque a água e deixe cozinhar.

## Ganache Delícia

Imagina aquela sobremesa para surpreender você e seus convidados? Esta ganache é uma explosão de sabor, o doce na medida certa com um toque de menta. Sensacional!

### Ingredientes

- 150g de chocolate meio amargo
- 50g de chocolate ao leite
- 200ml de creme de leite
- 8 gotas de aroma natural de vanilla
- 10 gotas de aroma natural de peppermint
- Nuts variados para enfeitar

### Modo de Preparo

Derreter o chocolate no micro-ondas de 1 em 1 minuto para não queimar, coloque 1 minuto, mexe e depois volta + 1 minuto, até derreter completamente, acrescente o creme de leite, se quiser pode colocar 1 colher de café de conhaque, fica delicioso, acrescente as gotas de aroma natural, coloque numa taça e leve a geladeira por até 6 horas...na hora de servir decore com nuts variados e uma folha de hortelã.

Para mais informações sobre os aromas naturais dōTERRA e como adquiri-los, entre em contato com seu consultor de bem-estar. Bom apetite e boa saúde!