



**dōTERRA® | eBooks**

**Recetario de uso  
de la Colección  
Mezclas Culinarias**



## Recetas

### 04 **Recetas con la mezcla de cocina Italiana dōTERRA®:**

- Fettuccini con champiñón
- Pan a las finas hierbas
- Salsa Roja
- Pizza casera
- Sopa de pollo estilo italiano
- Aderezo italiano cremoso
- Vinagreta de pollo al estilo italiano

### 11 **Recetas con la mezcla de cocina Mexicana dōTERRA®:**

- Salsa
- Puerco dulce
- Salsa dulce para carne de puerco
- Guacamole con cilantro y lima

- Aderezo de pollo al estilo mexicano
- Arroz español
- Pozole

### 19 **Recetas con la mezcla de cocina Tropical dōTERRA®:**

- Aderezo de miel y soya
- Aderezo estilo teriyaki
- Ensalada de pollo estilo mil islas
- Licudo tropical
- Dip frutal
- Ponche del paraíso
- Avena tropical para cenar

# Mezcla Italiana dōTERRA®



## FETTUCINI CON CHAMPIÑÓN

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

1 cucharada de ajo finamente picado (aprox. 3 dientes de ajo)

½ cebolla picada

225 gr de champiñones en rodajas

¼ taza de aceite de olivo

4 porciones de fettucini previamente cocido

2 cucharadas de piñones tostados

Sal y pimienta al gusto

1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

Hoja de Albahaca (al gusto)

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén hasta que la superficie comience a brillar. Agregar el ajo y sofreír hasta que esté dorado.
2. Agregar las cebollas y los champiñones y sofreír hasta que las cebollas comiencen a dorarse.
3. Agregar la pasta y los piñones y sofreír por 1 minuto. Revolver la pasta hasta que los ingredientes se distribuyan uniformemente.
4. Condimentar con sal y pimienta. Después de lograr el sabor deseado, agregar 1 gota de la **mezcla de cocina Italiana dōTERRA®**.
5. Colocar un par de hojas de albahaca para darle color y sabor adicional.



## PAN A LAS FINAS HIERBAS

Rinde: 12 piezas de pan

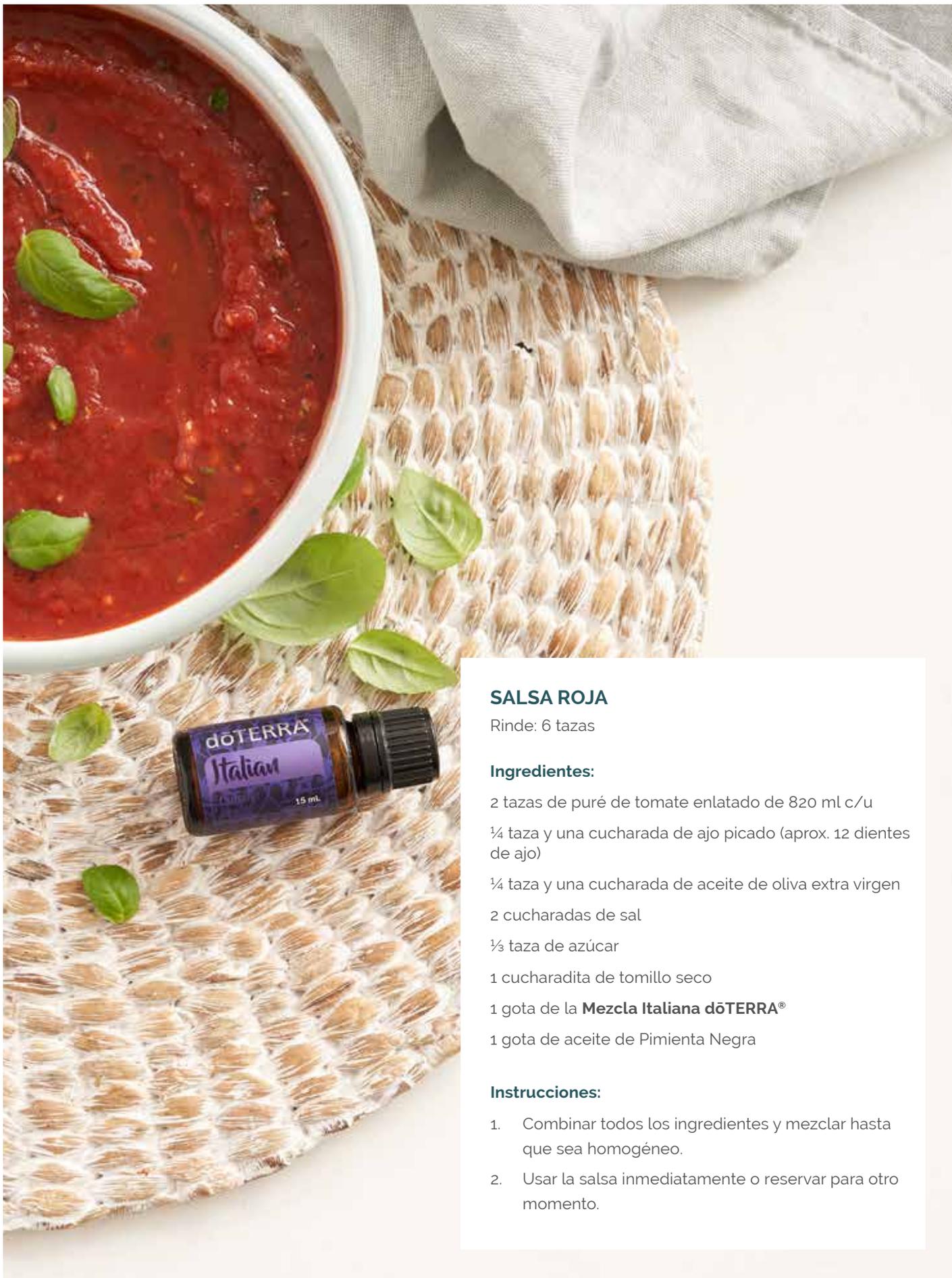
### Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 1 cucharadas de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de suero de mantequilla
- 1 taza de mantequilla
- 1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 190 ° C y engrasar una bandeja para hornear.
2. Mezclar la harina, la sal, el polvo de hornear, el suero de mantequilla, la mantequilla derretida y la **mezcla de cocina italiana dōTERRA®** hasta que todo se junte y forme una masa. Mezclar hasta que la masa no se pegue al bowl.
3. Tapar la masa y dejar reposar durante 10 minutos.
4. Estirar la masa en un rectángulo largo de aproximadamente 2 cm de grosor y cortar en 12 triángulos. Colocar los triángulos en la bandeja para hornear y dejar reposar en el refrigerador durante 10 minutos.
5. Hornear hasta que el pan se dore.





## SALSA ROJA

Rinde: 6 tazas

### Ingredientes:

- 2 tazas de puré de tomate enlatado de 820 ml c/u
- ¼ taza y una cucharada de ajo picado (aprox. 12 dientes de ajo)
- ¼ taza y una cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de sal
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 gota de la **Mezcla Italiana doTERRA®**
- 1 gota de aceite de Pimienta Negra

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y mezclar hasta que sea homogéneo.
2. Usar la salsa inmediatamente o reservar para otro momento.



## PIZZA CASERA

### Ingredientes:

#### *Masa para Pizza*

- 3½ tazas de harina todo propósito
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de levadura
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

#### *Salsa para Pizza*

Ver receta de salsa roja **pág. 6**.

### Instrucciones:

#### *Masa*

1. Combinar la harina, la sal, la levadura y el agua en una batidora y mezclar hasta combinarlos.
2. Cubrir el tazón y dejar reposar durante 30 minutos.
3. Destapar la masa y agregar el aceite de oliva y mezclar hasta que la masa no se pegue al bowl.
4. Una vez lista, retirar la masa del bowl y separar en 3 porciones. Cubrir ligeramente con film transparente y dejar reposar durante 10 minutos.
5. Estirar la masa en una pizza grande o separar en mini pizzas. Agregar la salsa y los ingredientes preferidos antes de hornear.
6. Hornear a 176 ° C durante 7 a 10 minutos para pizzas pequeñas o de 10 a 13 minutos para una pizza grande.



## SOPA DE POLLO ESTILO ITALIANO

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo picado (aprox. 6 dientes de ajo)
- 2 barras de apio cortadas en cubos
- 1 pimiento cortado en cubos
- 1 cebolla cortada en cubos
- 2 pechugas cocidas de pollo picadas
- 6 tazas de caldo de pollo
- 4 jitomates roma picados
- 1 taza de pasta estilo orzo o rizoni
- 2 tazas de crema
- Sal y pimienta al gusto
- 1 gota de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una olla hasta que la superficie brille. Agregar el ajo y sofreír hasta que esté dorado.
2. Agregar el apio, el pimiento morrón y la cebolla a la olla, salteando hasta que las verduras se ablanden.
3. Agregar el pollo, el caldo de pollo y los jitomates a la olla y hervir la sopa a fuego lento.
4. Agregar la pasta y mover esporádicamente. Agregar la crema después de que la pasta se ablande.
5. Agregar 1 gota de **mezcla de cocina italiana dōTERRA®** y sazonar con sal y pimienta hasta obtener el sabor deseado.
6. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos. Servir inmediatamente o dejar que la sopa se enfríe antes de guardarla.

## ADEREZO ITALIANO CREMOSO

Rinde: 1 ½ taza

### Ingredientes:

2 cucharadas de mostaza tipo Dijon o francesa

½ taza de vinagre de vino tinto

¼ taza de miel

1 cucharada de polvo de ajo

1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

1 cucharadita de tomillo

Sal y pimienta al gusto

¾ taza de aceite de canola

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

2 gotas de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Mezclar la mostaza, el vinagre de vino tinto, la miel, el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, el tomillo, la sal y pimienta hasta que se sienta suave y uniforme.
2. Incorporar lentamente el aceite de canola, el aceite de oliva y la **mezcla de cocina italiana dōTERRA®** hasta que sea homogénea.
3. Usar inmediatamente o reservar en el refrigerador para otra ocasión.



## VINAGRETA DE POLLO AL ESTILO ITALIANO

Rinde: 2 tazas

### Ingredientes:

- ¾ tazas de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de ajo picado (aprox. 4 dientes de ajo)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 taza de aceite de olivo
- 2 gotas de la **Mezcla Italiana dōTERRA®**
- 3 gotas de aceite de Limón

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes.
2. Verter la mezcla en una bolsa de plástico sellable y agregar el pollo.
3. Dejar que el pollo se asiente en el aderezo durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinar.



# Mezcla Mexicana dōTERRA®





## SALSA

Rinde: 2 ½ tazas

### Ingredientes:

- ½ cebolla morada picada
- 1 jitomate Roma picado
- 2 jalapeños picados\*
- 1¼ cucharada de ajo picado (aprox 4 dientes de ajo)
- ¼ taza cilantro (aprox. 1 manojo)
- ¼ taza de jugo de lima
- 1 lata de jitomate molido de 28-oz (828 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**

\*Nota: En caso de preferir una salsa menos picante, reducir la cantidad de jalapeños o usar las semillas.

### Instrucciones:

1. Colocar en la licuadora la cebolla, los jitomates, los jalapeños y el ajo y moler. Colocar en un bowl.
2. Mezclar los ingredientes restantes en la base de la salsa y sazonar con sal y pimienta hasta lograr el sabor deseado.

## PUERCO DULCE

Rinde: 2.4 kilos

### Ingredientes:

1 pieza de carne de cerdo, puede ser Paletilla o Boston

5 cucharada de polvo de cebolla

5 cucharadas de polvo de ajo

½ taza de azúcar

¼ taza de sal

3 cucharadas de pimienta negra

1 litro de Coca-Cola

2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes secos, con 2 gotas de la **mezcla de cocina mexicana dōTERRA®**. Cubrir generosamente la carne y colocar en una olla de cocción lenta del tamaño adecuado.
2. Verter el litro de Coca-Cola, bajar la flama y dejar cocinar aproximadamente de 8 a 10 horas.
3. Una vez que la carne de cerdo esté cocida, sacar de la olla, colar y reservar el líquido\*.
4. Deshebrar la carne, colocar de nuevo en la olla para calentar y consumir de inmediato o dejar enfriar y almacenar para otra ocasión.

\*Nota: Reservar el líquido para hacer la Salsa Dulce de Cerdo de la **pág. 14**.





## SALSA DULCE PARA CARNE DE PUERCO

Rinde: 1½ cuartos<sup>1</sup>

### Ingredientes:

½ taza de aceite de canola

¼ taza de chile en polvo

½ taza de harina de arroz

1 cuarto<sup>1</sup> de líquido de cerdo dulce\*

½ taza de azúcar

1-2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

Sal y pimienta al gusto

\*Nota: Usar el líquido de la receta de la **pág. 13**. Si el líquido de la carne de cerdo no es equivale a un litro, agregar agua o caldo.

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite de canola en una cacerola hasta que la superficie comience a brillar. Agregar el chile en polvo y la harina de arroz y saltear durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
2. Batir rápidamente y agregar el líquido caldo de cerdo y azúcar, para evitar grumos. Cocinar la salsa a fuego lento y dejar que espese.
3. Condimentar con la **mezcla de cocina mexicana dōTERRA®**, sal y pimienta hasta lograr el sabor deseado. Servir inmediatamente o reservar para otra ocasión.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



## GUACAMOLE CON CILANTRO Y LIMA

Rinde: 3 ½ tazas

### Ingredientes:

- 4 aguacates
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Triturar los aguacates en un tazón para mezclar.
2. Una vez triturado, combinar y mezclar los ingredientes restantes y disfrutar con totopos.



## ADEREZO DE POLLO AL ESTILO MEXICANO

Rinde: 2 tazas

### Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de jugo de lima
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas de ajo machacado (aprox. 6 dientes de ajo)
- 2 cucharadas de cilantro picado (aprox. ½ racimo)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de aceite de canola

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y dejar que la mezcla repose durante 30 minutos antes de usar.
2. Verter el aderezo en una bolsa de plástico sellable y agregar el pollo.
3. Dejar que el pollo se asiente durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinarlo.



## ARROZ ESPAÑOL

Rinde: 1 cuarto<sup>1</sup>

### Ingredientes:

2½ tazas de agua o caldo

¾ taza de salsa (ver pág. 12)

Sal y pimienta al gusto

2 gotas de la **Mezcla Mexicana dōTERRA®**

¼ taza de aceite de canola

1½ tazas de arroz

\*Nota: Esta receta se puede preparar en una arrocera o Instant Pot®.

### Instrucciones:

1. En un recipiente aparte, combinar el agua o el caldo, la salsa simple, la **mezcla de cocina mexicana dōTERRA®** y la sal y pimienta. Reservar.
2. Calentar el aceite de canola en la olla hasta que la superficie brille. Agregar y sofreír el arroz hasta que los granos comiencen a dorarse.
3. Agregar el caldo del punto uno. Dejar que la mezcla hierva durante 1 minuto, revolviendo para que no se pegue el arroz.
4. Colocar una tapa y dejar a fuego bajo. Dejar reposar durante 20 a 30 minutos.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



## POZOLE

Rinde: 2 cuartos<sup>1</sup>

### Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de canola
- 2 tazas de carne de puerco o pollo picada
- 2 cucharadas de ajo macerado (aprox. 6 dientes de ajo)
- ½ taza de pimientos picados, cortados en cubitos
- 2 tazas de salsa (**ver pág. 12**)
- 2 tazas de maíz molido
- 1½ cuartos de caldo de pollo
- 3 gotas de la **Mezcla Mexicana doTERRA®**

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite de canola en una olla hasta que la superficie brille. Agregar la carne de cerdo o pollo y saltear junto con el ajo y los pimientos picados hasta que la carne esté casi cocida.
2. Agregar los ingredientes restantes a la olla y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos.
3. Servir inmediatamente con col rallada, rodajas de lima, rodajas de rábano y crema agria. O bien dejar enfriar y reservar para otro momento.

1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.

# Mezcla Tropical dōTERRA®





## ADEREZO DE MIEL Y SOYA

Rinde: 2 tazas

### Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de miel
- 1 cucharada de polvo de ajo
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 taza de aceite de canola
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- 2 gotas de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Combinar la salsa de soya, la miel, el ajo, el cebollín y las semillas de ajonjolí hasta que la mezcla esté uniforme.
2. Incorporar lentamente el aceite de canola, el aceite de ajonjolí y la **mezcla de cocina tropical dōTERRA®** hasta que la mezcla esté bien combinada.
3. Usar inmediatamente o almacenar adecuadamente para otra ocasión.

## ADEREZO ESTILO TERIYAKI

Rinde: 1 cuarto<sup>1</sup>

### Ingredientes:

- 1 taza de salsa de soya
- 2 tazas de jugo de fruta
- ¼ taza de ajo macerado (aprox. 12 dientes de ajo)
- ¼ jengibre en escabeche picado
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 gotas de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes.
2. Verter el aderezo en una bolsa de plástico sellable y agregar la comida seleccionada.
3. Dejar reposar los alimentos en el aderezo durante 30 minutos o hasta 12 horas en el refrigerador antes de cocinarlos.



1. La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.



## ENSALADA DE POLLO ESTO MIL ISLAS

Rinde: 1 cuarto<sup>1</sup>

### Ingredientes:

- 2 tazas de carne de pollo picada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 2 cucharadas de ajo macerado (aprox. 6 dientes de ajo)
- ½ tazas de piña triturada, colada
- ¼ taza de nuez de macadamia
- 2 cucharadas de jengibre en escabeche picado

2 cucharadas de salsa de soya

1 taza de mayonesa

3 gotas de la **Mezcla Tropical doTERRA®**

Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes y mezclar bien.
2. ¡Servir frío y disfrutar!

<sup>1</sup> La unidad de capacidad de medida cuartos es equivalente a 4 tazas, 32 onzas fluidas o 945 mL.

## LICUADO TROPICAL

### Ingredientes:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de mango congelado
- 1½ taza de jugo de piña
- 1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Verter y disfrutar.



## DIP FRUTAL

### Ingredientes:

- 2 latas de leche de coco entera
- 2 cucharadas de miel
- 1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**
- ¼ cucharadita de canela (opcional)
- Pizca de sal

### Instrucciones:

1. Colocar las 2 latas de leche de coco en el refrigerador durante la noche, para solidificar la crema de coco.
2. Sacar la crema de coco de las latas y colocarla en un tazón, asegurándose de dejar líquido. Batir la crema de coco con una batidora de mano hasta que quede suave y cremosa.
3. Agregar la miel, la **mezcla de cocina tropical dōTERRA®**, la sal, y la canela (opcional).
4. Mezclar nuevamente con la batidora de mano para asegurar uniformidad en la mezcla.
5. Servir frío con plátanos, fresas, arándanos, kiwis o las frutas de temporada.
6. Usar un recipiente hermético para almacenar en el refrigerador hasta por una semana.



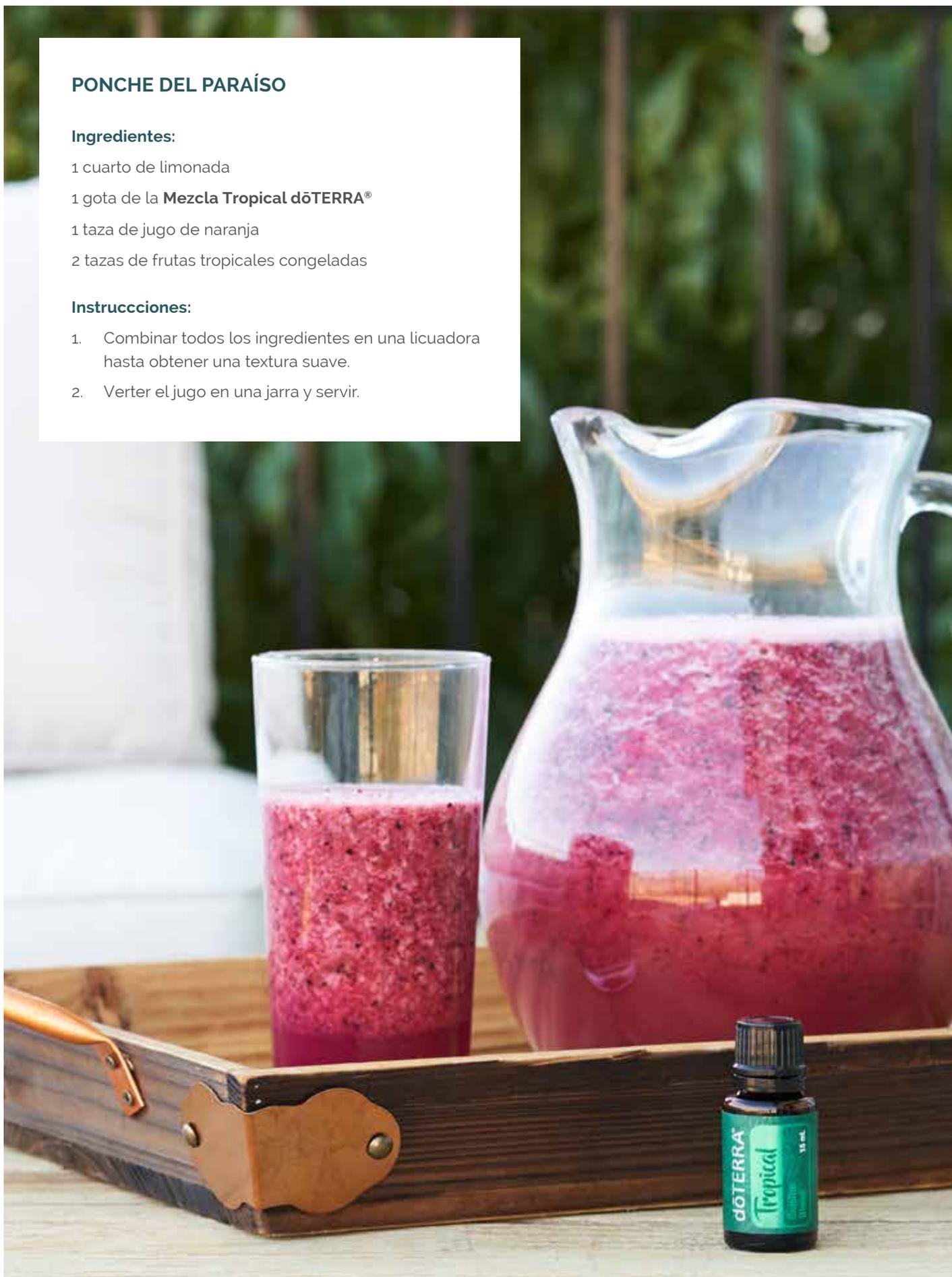
## PONCHE DEL PARAÍSO

### Ingredientes:

- 1 cuarto de limonada
- 1 gota de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de frutas tropicales congeladas

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura suave.
2. Verter el jugo en una jarra y servir.





## AVENA TROPICAL PARA CENAR

### Ingredientes:

- ½ tazas de avena entera.
- 1 taza de mango fresco picado (o ¾ taza de mango congelado)
- 1 cucharada de semillas de chia
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- ½ taza de leche de almendras
- 1 taza de la **Mezcla Tropical dōTERRA®**

### Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes juntos en un recipiente hermético o frasco con tapa y guardar en el refrigerador toda la noche.
2. Al día siguiente, agregar los ingredientes como plátanos, mangos, arándanos, kiwis o ralladura de coco. ¡y disfrutar!