

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

Libro de Cocina
Young Living





Te damos la bienvenida al libro de cocina Young Living

Estoy encantada de presentarte el nuevo libro de cocina Young Living. En Young Living, nuestro aceites Plus son grandes favoritos gracias a la libertad y flexibilidad que ofrecen, así como por sus deliciosos sabores. El equipo ha seleccionado un grupo de platos sensacionales, algunos con un aire muy veraniego, que prometen el máximo sabor con el mínimo lío.

De la mañana a la noche, estas recetas te ayudarán a ampliar tu repertorio en la cocina gracias a la ayuda de nuestros productos culinarios Young Living; tenemos ganas de saber qué te parecen cuando te pongas manos a la obra.

Espero que disfrutes leyendo nuestra colección y te animo a que nos envíes sugerencias para futuras recetas escribiendo un correo electrónico a eurecipes@youngliving.com.



Kristen

Kristen Tod
Presidenta de YL para
Norteamérica, EMEA y Rusia



Utilizando Aceites Plus

Comer bien es cuestión de hacer cada día elecciones saludables que nutran tu cuerpo. Comer bien eleva la alimentación saludable a un estilo de vida que nutre tu alma.

Es nuestra misión inspirar a personas y familias para que descubran sus caminos hacia un mayor bienestar y estamos encantados de presentar esta colección de recetas, originales y proporcionadas por los Brand Partners, que combinan ingredientes saludables con los deliciosos sabores de nuestros aceites esenciales culinarios Plus.

Además de aceites cítricos tan populares como Orange+, Lemon+ y Tangerine+, hemos incluido opciones herbáceas como Oregano+ y otros productos estrella de Young Living como NingXia Red® y nuestra increíble Lavender Honey.

Cuando comes bien, te sientes bien. Alimenta a tu familia con estas recetas sencillas, únicas y llenas de sabor que están infundidas con los productos Young Living que tanto te gustan. Recorre las páginas, prueba algo nuevo y déjate sorprender por lo simple que puede ser una comida completa.

¡Que aproveche!

Índice

- 3** Mensaje de Kristen
- 4** Utilizando aceites Plus
- 6** Cocina básica con aceites Plus
- 8** Proporciones de los aceites esenciales y consejos útiles
- 10** Bebidas: Chupitos NingXia Red®, Batido de melocotón y mango, Limonada de cereza refrescante
- 16** Marinadas: Marinada cítrica, Marinada mediterránea
- 20** Desayuno: Porridge de bayas y manzana, Scones de limón y NingXia Wolfberry, Biscotti de limón y romero cubierto de chocolate, Tortitas energéticas de avena y plátano
- 30** Sopas, ensaladas y guarniciones: Huevos rellenos con eneldo, Sopa de pollo con leche de coco, Verduras de invierno al vapor, Crackers granjeros de parmesano y albahaca, Ensalada estival de fruta
- 42** Platos principales: Quiche de mozzarella, ricotta y calabacín, Pizza de tomates secos, Hamburguesas de pavo, Kebabs de gambas con limón y naranja
- 52** Pan: Palitos de queso fáciles, Pan de plátano con NingXia Red®, Pan de bayas de Goji, Pan de calabacín y dátiles, Pan de manzana
- 64** Postres: Galletas sándwich de limón y NingXia, Tartaletas de manzana, Tarta de chocolate y menta, Galletas crujientes de jengibre, Galletas gigantes



Young Living
esenciales



Cocina básica

con Aceites Plus

ng se enorgullece de eliminar el estrés en la cocina. Entender cómo nuestros aceites complementan ciertos platos no tiene por qué ser complicado. Sigue estos sencillos consejos para añadir sabor y vitalidad a tus recetas de cada día.

ANIMA TUS PLATOS: el aceite esencial Cinnamon Bark+, que tiene un sabor más intenso que la canela en polvo, ofrece el toque perfecto cuando se utiliza en recetas con pollo, fruta o batata. También es una interesante incorporación en platos con espagueti y calabaza, así como en zumos de fruta. Pero recuerda, un poco da para mucho.

AROMAS DE ITALIA: los platos italianos como los espagueti, la pizza y la ensalada son maravillosos con los aceites esenciales Basil+, Oregano+ y Rosemary+. Estos aceites esenciales también pueden animar pescados, sopas y caldos, panes, huevos, pastas y granos.



NO TE DEJES EL TOMILLO: agrega aceite esencial Thyme+ a marinadas para aves, pasta, polenta, judías verdes y diversos platos con huevo.

UNA GOTA CÍTRICA: los aceites esenciales cítricos como Orange+, Lemon+ y Tangerine+ van muy bien con pollo, marisco, fruta y ensaladas. También se pueden añadir a panes, bizcochos, galletas, batidos, chocolate y otras recetas para realzar el sabor. El agua aumenta el sabor amargo en los aceites esenciales cítricos, así que usa una sola gota en recetas con base de agua.

SABOR CONCENTRADO: el aceite esencial Dill+ añade un extra de sabor en platos con patatas o pepino, una ensalada de tomate e incluso una ensalada de col. El pescado, el pollo, la pasta y muchas verduras de verano o de invierno saben fantásticos cuando se emparejan con Dill+.



UN TOQUE FRESCO: pon aceite esencial Peppermint+ en agua fría o añádelo a infusiones calientes o frías para poner un punto refrescante.

Proporciones de los aceites esenciales y consejos útiles

¿Cuánto debo usar?

Young Living aconseja empezar utilizando los aceites esenciales Plus en recetas que pi hiebas secas, especias o zumos de frutas. Solo tienes que reemplazar estos ingredientes aceite Plus correspondiente.

Ten en cuenta que el aceite esencial Plus tiene un sabor más fuerte que las hierbas se y las especias. Aunque hay sesenta gotas de aceite esencial Plus en una cucharadit aproximadamente, como nuestros aceites culinarios son tan potentes, una cantidad m menor es suficiente. Por eso es mejor empezar con cantidades pequeñas de tus aceit esenciales Plus elegidos y luego incrementarlas hasta que se alcance el nivel de sabor de

Frutas cítricas

El zumo de un limón, una naranja o una mandarina puede sustituirse con 10-15 gotas de su aceite esencial Plus correspondiente.

Hierbas comunes

Una cucharada o más de orégano romero, tomillo, eneldo o pimienta n puede reemplazarse con una gota aceite esencial Plus correspondier

Método del palillo

Con recetas que incluyan menos de una cucharadita de una hierba o especia, moja palillo en el aceite esencial Plus y luego remueve con el palillo para mezclar el aceite co demás ingredientes. Como Cinnamon Bark+ y Ginger+ son aceites mucho más fuertes sus respectivas especias, utiliza este método del palillo cuando los añadas en tus rece

Consejos útiles

Cuando se utilizan solos, es importante no calentar los aceites esenciales Plus más allu su punto de ignición. Esto se puede evitar con facilidad si bajas la temperatura del fog utilizas los aceites esenciales junto con aceite de oliva virgen extra o los añadas cuan el plato haya sido apartado del calor o el fuego. Como el sabor de los aceites esencia Plus se puede disipar, añádelos a los platos justo antes de servir si la receta necesit refrigeración. Young Living aconseja el uso de ingredientes orgánicos y naturales pa cocinar siempre que sea posible.

dan
por el

cas
ca
mucho
es
seado.

o,
negra
del
nte.

un
n los
que
tas.

á de
gón,
do
ales
a
ra





BEBIDAS

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS



CHUPITOS CON NINGXIA RED®

FUEGO ATÓMICO

- 30 ml de NingXia Red
- 2 gotas de Cinnamon Bark+
- 1 gota de Ginger+

EUREKA

- 30 ml de NingXia Red
- 1 gota de Lime+
- 1 gota de Peppermint+
- 1 gota de Cinnamon Bark+

OLA DE CALOR

- 30 ml de NingXia Red
- 2 gotas de Peppermint+
- 2 gotas de Cinnamon Bark+

SUAVECITO

- 30 ml de NingXia Red
- 2 gotas de Tangerine+
- 2 gotas de Lime+

DULCES SUEÑOS

- 30 ml de NingXia Red
- 1 gota de Orange+
- 1 gota de Lime+
- 1 gota de Tangerine+
- 1 gota de Lemon+

BATIDO DE MELOCOTÓN Y MANGO

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Balance Complete
Cinnamon Bark+

PARA 1 RACIÓN

INGREDIENTES

- 60 g de melocotones congelados
- 60 g de mangos congelados
- 2 cucharadas de Balance Complete
- 350 ml de agua
- 1 gota de Cinnamon Bark+

INSTRUCCIONES: Coloca los ingredientes en una batidora y bate hasta que tengan una textura cremosa o hasta que tengan la consistencia deseada. Si la fruta congelada hace que el batido esté demasiado espeso o demasiado frío, sustitúyela por la fruta fresca.

LIMONADA DE CEREZA REFRESCANTE

Laura Ann Grymes, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lemon+

PARA APROX. 8
RACIONES de 500 ML

INGREDIENTES

- 750 ml de zumo de cereza con gas
- 4 limones grandes
- 2 gotas de Lemon+
- Agua filtrada

INSTRUCCIONES: En una jarra de tu elección combina nuestro aceite esencial Lemon+ con el zumo de cereza. Exprime los limones, añade el zumo y remueve para mezclarlo todo bien antes de rellenar el resto de la jarra con el agua filtrada.

Ponlo en la nevera hasta que esté frío y sirve con hielo y una ramita de menta o un gajo de limón como acompañamiento.



MARINADAS

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS





MARINADA CÍTRICA

PRODUCTOS YOUNG LIVING UTILIZADOS

Orange+

Lemon+

Ginger+

INGREDIENTES

- 180 ml de aceite de oliva (o el aceite que prefieras)
- 80 ml de salsa de soja
- 1 cucharada de cebolla picada
- El zumo de un limón
- 2 gotas de Orange+
- 2 gotas de Lemon+
- 1 gota de Ginger+

INSTRUCCIONES: Combina todos los ingredientes y viértelos sobre 500 g de verduras y pollo (o una proteína de tu elección) en un recipiente para horno poco profundo.

Cubre y refrigera durante 1-4 horas antes de cocinarlos.

Deshecha la marinada sobrante tras su uso.

MARINADA MEDITERRÁNEA

PRODUCTOS YOUNG LIVING UTILIZADOS

Oregano+

Lemon+

Black Pepper+

INGREDIENTES

- 180 ml de aceite de oliva (o el aceite que prefieras)
- 80 ml de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 diente de ajo picado
- 1 gota de Oregano+
- 2 gotas de Lemon+
- 1 gota de Black Pepper+

INSTRUCCIONES: Combina todos los ingredientes y viértelos sobre 500 g de verduras y pollo (o una proteína de tu elección) en un recipiente para horno poco profundo.

Cubre y refrigera durante 1-4 horas antes de cocinarlos.

Deshecha la marinada sobrante tras su uso.



DESAYUNO

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS



PORRIDGE DE BAYAS Y MANZANA

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

*Organic Dried
Wolfberries*
Cinnamon Bark+
Lavender Honey

PARA APROX.
3-4 RACIONES

INGREDIENTES

- 120 g de quinoa
- 500-750 ml de leche (la que prefieras)
- 1 manzana, descorazonada y cortada
- 50 g de Organic Dried Wolfberries
- 3 gotas de Cinnamon Bark+
- 1 cucharada de Lavender Honey

INSTRUCCIONES: Lleva a ebullición la quinoa con los 500 ml de la leche que hayas elegido.

Una vez que hierva, baja el fuego y deja que cueza durante 2-3 minutos. Añade la manzana, las bayas y el aceite esencial Cinnamon Bark+ y cocínalo todo durante 2 minutos más.

Si comienza a pegarse o está demasiado espeso, añade más leche y sigue cocinando hasta que todo el líquido se absorba.

Sirve las gachas en pequeños boles y pon un poco de miel por encima. Añade leche caliente si lo deseas.

SCONES DE LIMÓN Y NINGXIA WOLFBERRY

Diane Kahler, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lavender Honey

*Organic Dried
Wolfberries*

Lemon+

PARA APROX.
10 SCONES

INGREDIENTES

- 250 g de harina normal
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- Pizca de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- 50 g de mantequilla fría
- 120 g de Organic Dried Wolfberries
- 60 ml de zumo de limón
- 60 ml de leche (la que prefieras)
- 2 ½ cucharadas de Lavender Honey
- 1 huevo

Mezcla para pintar

- 1 cucharada de leche (la que prefieras)
- 1 cucharada de Lavender Honey

Mantequilla de limón

- 60 g de mantequilla en pomada
- 3 gotas de Lemon+

INSTRUCCIONES: En un bol, combina la harina, la ralladura de limón, la levadura, la sal y el bicarbonato. Ve añadiendo la mantequilla hasta que la mezcla parezca como grumos gruesos y reserva.

En otro bol, combina las bayas, el zumo de limón, la leche, la Lavender Honey y el huevo. Añádelo todo bol que hemos reservado antes y mezcla bien hasta que se forme una masa suave.

En una superficie enharinada amasa la mezcla 6-8 veces. Forma un círculo de unos 20 cm. Luego córtalo en 10 trozos o utiliza un cortador de galletas circular y forma diez scones.

Coloca los scones separados en una bandeja de horno engrasada. Píntalos con la mezcla de leche y Lavender Honey y hornéalos a 200 °C durante 12-15 minutos hasta que estén dorados. En un pequeño bol, bate los ingredientes para la mantequilla de limón y sívela junto con tus scones.



Vitamin A		Iron	
Not a significant source of saturated fat, sodium, calcium, vitamins C, and potassium.			
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories per day. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less Than	50 g	10%
Salt Fat	Less Than	30 g	25%
Protein	Less Than	300 mg	300%
Total Fat	Less Than	2,400 mg	2,400%
Total Carbohydrate	Less Than	300 g	100%
Serving Size		25 g	10%

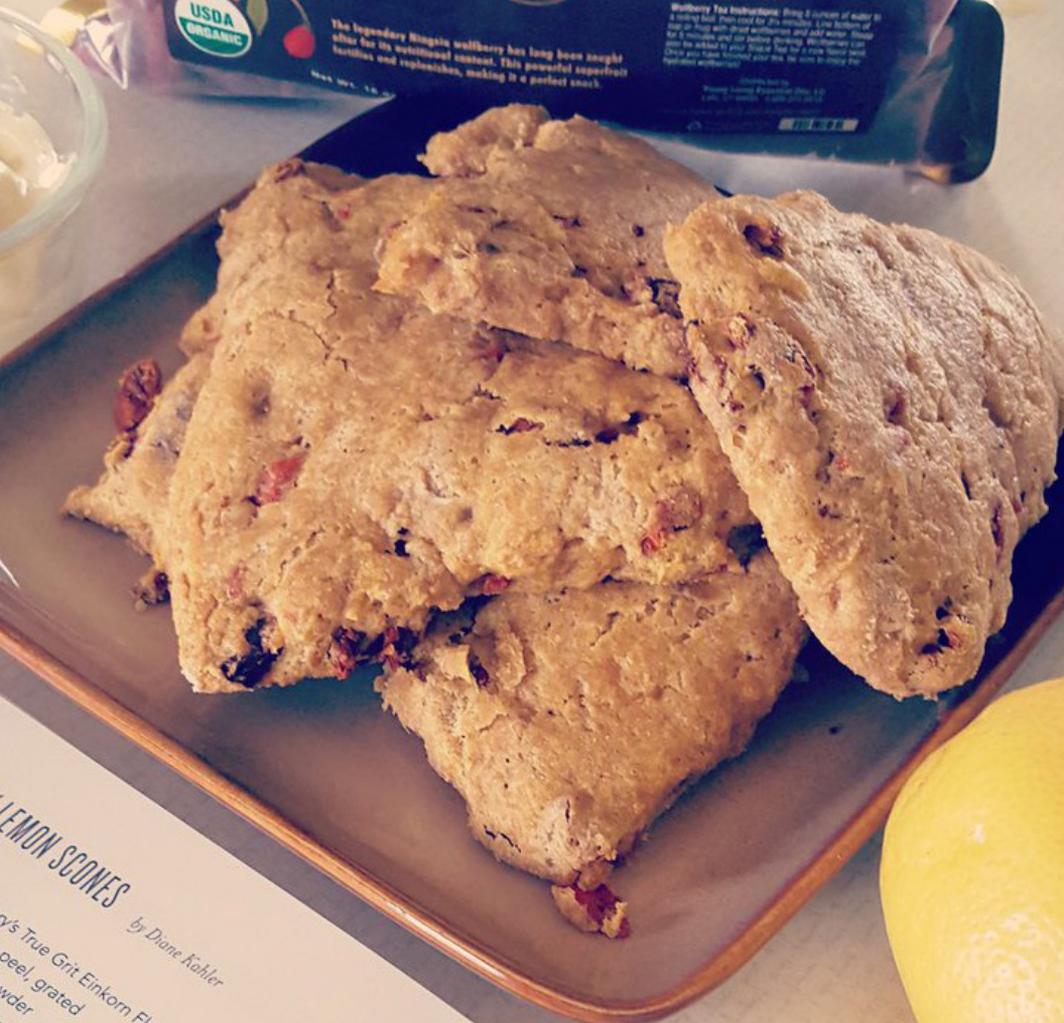
Ingredient: Whole dried Nongao wolfberries (*Lycium barbarum*)

Directions: Enjoy 1/2 oz. (cup) 1 (Step 1) as desired

Storage: Keep in a cool, dark place

See back for expiration date.

Wolfberry Tea Instructions: Bring 8 ounces of water to a rolling boil. Pour over 2oz wolfberries. Let steep for 5 minutes. Strain and add water. Drink for 6 months and you will feel better. Drinking this tea will help you lose weight and feel better. Drinking this tea will help you lose weight and feel better. Drinking this tea will help you lose weight and feel better.



LEMON SCONES

by Diane Kohler

1/2 cup True Grit Einkorn Flour
1/2 cup peel, grated
1/2 cup powder
(optional)





BISCOTTI DE LIMÓN Y ROMERO CUBIERTO DE CHOCOLATE

Kristina Wadley, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Rosemary+

Lemon+

*Young Living
Citrus Fresh^{®+}*

INGREDIENTES

- 60 ml de aceite de coco fundido
- 2 cucharadas de mantequilla en pomada
- 60 g de azúcar glass
- 2 huevos
- 5 gotas de Rosemary+
- 3 gotas de Lemon+
- 250 g de harina normal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 40 g de nueces picadas
- Ralladura de 1 limón

INGREDIENTES (CONTINUACIÓN)

Cobertura de chocolate

- 100 g de chocolate negro fundido
- 4 gotas de Young Living Citrus Fresh®+

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C. Elabora una crema con el aceite de coco, la mantequilla blanda y el azúcar con una batidora a velocidad baja o media. Añade los huevos y sigue batiendo a velocidad baja. Una vez que los huevos estén incorporados, añade Rosmary+ y Lemon+ y continúa a velocidad baja.

Incorpora la harina y la levadura tamizadas y bate a velocidad media. Puede que la mezcla se separe y forme pequeños grumos. Una vez que la harina se haya mezclado bien, añade las nueces picadas y la ralladura de limón y amasa con las manos hasta formar una bola grande.

Separa la masa en dos porciones. Aplana cada una de las porciones hasta que tengan la forma de un pan pequeño y coloca la masa en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea durante 25 minutos. Luego saca los biscotti del horno y deja que se enfríen durante 5 minutos.

Usando un cuchillo de sierra, córtalos en rebanadas uniformes de aproximadamente 1 cm de grosor. Coloca cada rebanada de nuevo en la bandeja y hornéalas durante 5 minutos más. Dales la vuelta y hornéalas durante otros 5 minutos. Luego deja que se enfríen hasta que estén a temperatura ambiente. Mientras tus biscotti se están enfriando, rompe el chocolate en trozos y resérvalos antes de poner un cazo de agua a hervir. Cuando el agua esté en ebullición, apártalo del fuego y pon el bol encima del cazo. Remueve con suavidad el chocolate hasta que esté completamente fundido, con cuidado de no salpicar agua dentro del chocolate.

Una vez que esté totalmente fundido, añade Young Living Citrus Fresh®+ y remueve hasta que esté incorporado por completo. Entonces, vierte el chocolate fundido por un lado de tus biscotti y repite hasta que todas las rebanadas tengan un lado cubierto en delicioso chocolate negro. Coloca los biscotti en el frigorífico hasta que el chocolate se solidifique y sirve con una taza de té o una infusión.

TORTITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y PLÁTANO

Jennifer Bender, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lavender Honey

Cinnamon Bark+

Clove+

INGREDIENTES

- 60 g de copos de avena
- 240 ml de agua
- 1 cucharada de Lavender Honey
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 120 g de harina normal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 120 ml de leche (la que prefieras)
- 60 ml de yogur griego sin grasa
- 1 plátano, pelado y aplastado
- 1 huevo ligeramente batido

Sirope para acompañar

- 120 ml de sirope de arce
- 2 gotas de Cinnamon+
- 1 gota de Clove+

INSTRUCCIONES: Pon la avena y el agua en un cazo grande. Cocínalos a fuego medio hasta que los copos de avena estén tiernos y cremosos. Añade la miel Lavender Honey y el aceite de coco, remueve y déjalos a un lado para que se enfríen.

En otro bol, tamiza juntos la harina, la levadura, el bicarbonato y la canela en polvo.

Añade la leche, el yogur y el plátano a la avena ya fría y remueve hasta que estén completamente mezclados. Luego añade el huevo. Una vez que esté totalmente incorporado, lo unimos todo a los ingredientes secos y lo mezclamos bien.

Haz las tortitas en una sartén con el aceite que prefieras y acompáñalos del sirope. Para hacer el nuestro, calienta un poco de sirope de arce en un cazo y añade Cinnamon Bark+ y Clove+. Luego, solo tienes que verterlo sobre las tortitas recién hechas.



SOPAS, ENSALADAS Y GUARNICIONES

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS





HUEVOS RELLENOS CON ENELDO

*Kristen Tod, presidenta de Young Living
para Norteamérica, EMEA y Rusia*

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Dill+

Black Pepper+

PARA APROX.
12 RACIONES

INGREDIENTES

Relleno

- 6 huevos cocidos, pelados y cortados por la mitad a lo largo
- 2 cucharadas de apio picado
- 1 ¼ cucharaditas de mostaza de Dijon
- 30 g de mayonesa
- 5 gotas de Dill+
- Un pellizco de sal
- 1 gota de Black Pepper+

Aderezo

- 6 aceitunas cortadas por la mitad
- 12 tiras pequeñas de cebollino
- Pimentón, al gusto

INSTRUCCIONES: Separa las yemas de los huevos, ponlas en un pequeño bol y aplástalas con un tenedor.

Añade los demás ingredientes para el relleno y revuelve hasta que quede bien mezclado. Coloca la mezcla en las claras vacías.

Adereza cada huevo con media aceituna, una tira de cebollino o un toque de pimentón.

SOPA DE POLLO CON LECHE DE COCO

Shawn Schaefer Coulson, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Basil+

Lemongrass+

Ginger+

PARA APROX.
4 RACIONES

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cebolla blanca grande pelada y cortada
- 2 zanahorias grandes peladas y cortadas
- 2 tallos de apio en cubos
- 1 patata mediana pelada y cortada en cubos (opcional)
- 1 pechuga de pollo entera cortada o desmigada
- 450-900 ml de leche de coco (dependiendo de la consistencia deseada del caldo)
- 1-2 cucharadas de salsa de pescado
- 1-2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 calabacín pequeño cortado por la mitad y en rodajas
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 1-2 gotas de Basil+
- 1-2 gotas de Lemongrass+
- 1 gota de Ginger+

INSTRUCCIONES: Calienta el caldo de pollo en una cazuela grande.

Añade la cebolla, las zanahorias, el apio y la patata y deja que cueza durante 2 minutos.

Añade la pechuga de pollo y déjalo cocinando durante 5 minutos más. Luego añade la leche de coco, la salsa de pescado, el zumo de limón, el calabacín y la sal. Deja que se cocine 5 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas.

Una vez que esté todo bien cocinado, quita la sopa del fuego y añade Basil+, Lemongrass+ y Ginger+ antes de servir.





VERDURAS DE INVIERNO AL VAPOR

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Black Pepper+

PARA APROX.
3-4 RACIONES

INGREDIENTS

- 1 batata grande pelada y cortada en rodajas
- 1 nabo mediano cortado por la mitad y luego en gajos
- 1 chirivía grande pelada, cortada por la mitad a lo largo y luego en tiras
- 3 zahahorias peladas y cortadas en tiras
- 1 calabaza pelada y cortada en trozos
- ½ cucharadita de sal
- 180 ml de agua
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 10 gotas de Black Pepper+
- Una pizca de nuez moscada molida
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- Perejil para adornar

INSTRUCCIONES: Coloca todas las verduras peladas y cortadas en una fuente grande para horno con la calabaza en la parte de arriba. Pon ½ cucharadita de sal sobre las verduras, vierte el agua y cubre la fuente con papel de aluminio.

Hornea a 180 °C de 45 minutos a 1 hora, hasta que las verduras estén tiernas. Saca la fuente del horno, escurre el agua y transfiere las verduras a otra fuente para servir las. En un bol pequeño, combina todos los demás ingredientes menos el perejil y mezcla bien. Sazona las verduras con la mezcla y adorna con el perejil.

CRACKERS GRANJEROS DE PARMESANO Y ALBAHACA

Kari Lewis, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Basil+

INGREDIENTES

- 130 g de harina normal
- 1 ½ cucharadita de cremor tártaro
- ¾ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de bicarbonato sódico
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1-2 cucharadas de albahaca seca
- 60 ml de aceite de oliva
- 120 ml de agua
- 1-2 gotas de Basil+
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar glass
- 1 cucharada de vinagre balsámico

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C. En un bol mediano mezcla la harina, el cremor tártaro, la sal, el bicarbonato de soda, el queso parmesano y la albahaca. Añade el aceite y remueve hasta que la mezcla tenga la apariencia de grumos gruesos. Añade el agua y Basil+ y mezcla hasta que se forme una masa blanda.

En otro bol pequeño, bate juntos el huevo, el azúcar y el vinagre balsámico y reserva.

Vuelca la masa en una superficie ligeramente enharinada y estira con un rodillo hasta que quede una lámina fina antes de pintarla con la mezcla de huevo. Usa cortadores de galletas de la forma que quieras o corta la masa en cuadrados con un cuchillo antes de pasarla a una bandeja de horno engrasada o con papel de horno.

Hornea durante 20 minutos, dependiendo del tamaño y el grosor de tus crackers y sácalos del horno cuando tengan un color marrón dorado.

Guárdalos en un contenedor hermético. Si los crackers se humedecen y dejan de estar crujientes, hornéalos ligeramente a 120 °C durante unos minutos.





ENSALADA ESTIVAL DE FRUTA

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lavender Honey

Orange+

PARA APROX.
9 RACIONES

INGREDIENTES

- 2-3 cucharadas de Lavender Honey
- 3-4 gotas de Orange+
- 130 g de arándanos
- 80 g de melocotones en rodajas
- 80 g de uvas cortadas por la mitad
- 160 g de fresas en cuartos
- 2 kiwis cortados en trozos
- 2 plátanos en rodajas
- 4 hojas de menta cortadas (opcional)

INSTRUCCIONES: Mezla la miel Lavender Honey y el aceite esencial Orange+ en un recipiente y reserva para que el sabor de Orange+ se infunda en la miel.

Lava y prepara las frutas en un bol grande y mézclalo todo menos los plátanos. Añádelos justo antes de servir para evitar que se pongan feos. Vierte la miel sobre la fruta y remueve con cuidado hasta que la fruta esté completamente cubierta. Deja que enfríe durante 10 minutos.

Lava las hojas de menta, enróllalas y córtalas con unas tijeras de cocina. Añádelas a la fruta, removiendo con suavidad, y deja la ensalada enfriando 5 minutos más.



PLATOS PRINCIPALES

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS



QUICHE DE MOZZARELLA, RICOTTA Y CALABACÍN

Kristen Heigl, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Basil+
Oregano+

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en dados
- 450 g de calabacín cortado en dados
- 60 g de harina normal
- 120 g de mozzarella
- 30 g de queso parmesano
- 250 ml de leche (la que prefieras)
- 100 g de crema agria
- 3 huevos batidos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Basil+ al gusto
- Oregano+ al gusto
- 100 g de queso ricotta a temperatura ambiente

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C. Rocía una fuente de 22 x 35 cm aproximadamente con un spray de cocina. En un cazo grande pon el aceite de oliva, la cebolla y el calabacín. Cocínalos hasta que estén blandos y retira del fuego para que se enfríen.

Mientras tanto, en otro bol, mezcla la harina, la mozzarella, el parmesano, la leche, la crema agria, los huevos, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Moja unos palillos en tus aceites esenciales Basil+ y tu Oregano+ y revuelve la mezcla con ellos para dar sabor y sazonar al gusto. Mézclalo todo bien.

Combina las dos mixturas y ponlas en la fuente para el horno. Añade la ricotta encima y hornea durante 30-35 minutos hasta que tenga un color marrón dorado.

PIZZA DE TOMATES SECOS

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Basil+
Oregano+

INGREDIENTES

- 40 g de tomates secos
- 2 dientes de ajo picados
- 80 ml de aceite de oliva
- 1 tomate mediano cortado por la mitad
- 1-2 gotas de Basil+
- 1-2 gotas de Oregano+
- Base de pizza de 30 cm
- 1 calabacín en rodajas
- ½ cebolla roja en rodajas
- 6-8 tomates cherry cortados por la mitad
- 6-8 rodajas de mozzarella fresca
- Aceite de oliva adicional para aliñar

INSTRUCCIONES: En una batidora, mezcla los tomates secos, el ajo, el aceite de oliva, el tomate fresco y los aceites esenciales.

Extiende la mezcla sobre la base de pizza dejando un espacio de 1 cm aproximadamente en el borde. Coloca las rodajas de calabacín por el borde de la pizza y reparte la cebolla y los tomates cherry por el centro. Aliña con un poco de aceite de oliva los vegetales y pon las rodajas de mozzarella fresca encima.

Cocina durante 15 minutos hasta que la masa esté dorada, dependiendo de las instrucciones de cocinado de la base.





HAMBURGUESAS DE PAVO

Karen Korta, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Basil+

Lemon+

Orange+

Black Pepper+

PARA APROX.
4 RACIONES

INGREDIENTES

- 60 ml de aceite de oliva
- 1 gota de Basil+
- 1 gota de Lemon+
- 1 gota de Orange+
- 1 gota de Black Pepper+
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento verde grande cortado en trozos
- 2 cebollas medianas cortadas en trozos
- 4 hamburguesas de pavo
- 4 panes de hamburguesa

INGREDIENTES: En una sartén grande pon el aceite de oliva, tus aceites esenciales, el perejil, la sal, el ajo, el pimiento y la cebolla y sofríelos a fuego lento hasta que estén ligeramente dorados pero todavía algo crujientes.

Coloca la mezcla en un bol y cocina las hamburguesas de pavo en la misma sartén hasta que estén bien hechas. Tuesta el pan y pon la hamburguesa y los vegetales en el pan tostado.

KEBABS DE GAMBAS CON LIMÓN Y NARANJA

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Orange+

Lemon+

Basil+

PARA APROX.
8-10 RACIONES

INGREDIENTES

- 80 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- 3-4 dientes de ajo picados
- 4 gotas de Lemon+
- 4 gotas de Orange+
- 1 gota de Basil+
- 30-40 langostinos medianos
- 10 brochetas de madera

INSTRUCCIONES: Mezcla el aceite de oliva, la mostaza, el ajo y los aceites esenciales en un bol de cristal. Reserva la marinada.

Lava bien los langostinos asegurándote de que están todos pelados. Colócalos en la marinada, cubriéndolos bien y deja que maceren durante 30-60 minutos.

Pon 3-4 langostinos en cada brocheta. Cocina los langostinos en una parrilla durante 3-5 minutos por los dos lados para que se hagan de manera uniforme. Sirve con ensalada, arroz o disfruta de las brochetas solas.





PALITOS DE QUESO FÁCILES

Sara Thomas, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Black Pepper+

Oregano+

Basil+

INGREDIENTES

- 375 g de harina normal
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 100 g de aceite de coco, sólido
- 65 g de queso cheddar rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo ligeramente batido
- 120 ml de agua fría
- 1 gota de Black Pepper+
- 1 gota de Oregano+
- 2 gotas de Basil+
- Sal

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 190 °C. Mezcla los ingredientes secos en un bol grande. Con un cuchillo, corta el aceite de coco sólido y añade el queso y el ajo antes de incorporarlo todo.

En otro bol, añade el agua fría al huevo batido y los aceites esenciales.

En el centro de los ingredientes secos haz un hoyo y vierte la mezcla del huevo. Mézclalo todo hasta que se forme una masa y trabájala durante 1 minuto. Colócala en una superficie enharinada y estírala hasta que tenga forma de rectángulo, de unos 25 x 15 cm y 1 cm de grosor. Utiliza harina adicional si es necesario.

Corta la masa en paralelo al lado largo del rectángulo, haciendo tiras de unos 2,5 cm y trenza dos tiras juntas para crear los palitos de pan. Colócalos en una bandeja de horno engrasada.

Hornea durante 15-18 minutos o hasta que los palitos tengan un color marrón dorado. Sácalos del horno y espolvoréalos con sal de inmediato. Deja que se enfríen antes de manipularlos.





PAN DE PLÁTANO CON NINGXIA RED®

Lyndi Caruso, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG LIVING UTILIZADOS

*NingXia Red®
Lavender Honey
Orange+
Cinnamon Bark+
Organic Dried
Wolfberries*

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 40 g de aceite de coco o manteca de coco blandos
- 60 g de Lavender Honey
- 1 huevo
- 60 ml de NingXia Red
- 3 gotas de Orange+
- 3 gotas de Cinnamon Bark+
- 150 g de harina normal
- 125 g de nueces picadas
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ¼ cucharadita de sal
- 125 g de Organic Dried Wolfberries
- 60 g de virutas de chocolate negro

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 160 °C y engrasa un molde para pan o bizcocho.

Machaca los plátanos con un tenedor y reserva. Mezcla en un bol el aceite o la manteca de coco, la miel y el huevo con NingXia Red y los aceites esenciales.

Por otro lado, combina la harina, las nueces picadas, la levadura, el bicarbonato sódico y la sal.

Mezcla los ingredientes secos y húmedos poco a poco y luego añade los plátanos. Una vez incorporados, la masa estará muy espesa. Añade las bayas de Goji y las virutas de chocolate y vierte la masa en el molde.

Hornea durante 50-60 minutos o hasta que cuando insertes un palillo salga limpio.

PAN DE BAYAS DE GOJI

Rocki Stear, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG LIVING UTILIZADOS

Organic Dried Wolfberries

NingXia Red®

Lavender Honey

Young Living Citrus Fresh+®

Orange+

Tangerine+

INGREDIENTES

- 40 g de Organic Dried Wolfberries
- 60 ml de NingXia Red
- 60 g de compota de manzana sin azúcar
- 2 cucharadas de Lavender Honey
- 8 gotas de Young Living Citrus Fresh®+
- 8 gotas de Orange+
- 8 gotas de Tangerine+
- 200 g de harina normal
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico

INSTRUCCIONES: Sumerje las bayas de Goji en NingXia Red durante la noche o hasta que estén rehidratadas.

Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa un molde de 20 x 20 cm.

Añade la compota de manzana, la miel Lavender Honey y los aceites esenciales al bol que contiene las bayas con NingXia Red.

En otro bol mezcla los ingredientes secos. Añade de manera gradual la mezcla húmeda y remueve hasta que esté todo incorporado pero la masa tenga grumos y sea bastante pegajosa.

Viértela en el molde y hornea durante 10-15 minutos o hasta que cuando insertes un palillo salga limpio. Deja que se enfríe y sirve.





PAN DE CALABACÍN Y DÁTILES

Suzanne O'Brien, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lavender Honey

Cinnamon Bark+

Ginger+

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 240 ml de aceite de coco fundido
- 3 cucharaditas de extracto de vainilla
- 60 ml de Lavender Honey
- 250 g de azúcar glass
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza (canela en polvo, jengibre, nuez moscada, pimienta de Jamaica —allspice— y clavo al gusto)
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de levadura
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de edulcorante
- 325 g de harina normal
- 4 gotas de Cinnamon Bark+
- 2 gotas de Ginger+
- 250 g de calabacín rallado grueso
- 125 g de dátiles picados
- 125 g de nueces picadas (opcional)

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C. Bate los huevos hasta que estén esponjosos. Mezcla el aceite de coco y la vainilla, luego añade la miel.

En un bol diferente, mezcla el azúcar, la sal, la mezcla de especias, el bicarbonato sódico, la levadura y el edulcorante. Tamiza la harina y añádela a esta mezcla.

Añade los ingredientes secos a los húmedos antes de añadir tus aceites esenciales al gusto.

Añade el calabacín, los dátiles y las nueces (opcionales) antes de transferir la mezcla a un molde para pan engrasado. Hornea durante 1 hora o hasta que cuando insertes un palillo salga limpio.

PAN DE MANZANA

Amy Enwright, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Cinnamon Bark+

INGREDIENTES

- 400 g de harina normal
- 300 ml de sirope de arce
- 240 ml de aceite de coco fundido
- 4 huevos
- 4 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 2 gotas de Cinnamon Bark+
- 400 g de manzanas para asar, peladas y cortadas en dados

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa y enharina varios moldes. Mezcla todos los ingredientes antes de añadir los dados de manzana.

Vierte la mezcla en los moldes preparados. Cocina durante 40 minutos aproximadamente o hasta que el palillo salga limpio cuando lo pinches.





POSTRES

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS



GALLETAS SÁNDWICH DE LIMÓN Y NINGXIA

Kathleen Campbell, USA

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lemon+
NingXia Red®

INGREDIENTES

Galletas

- 125 g de mantequilla
- 85 g de miel
- 1 huevo
- 20 gotas de Lemon+, al gusto
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 375 g de harina normal

Relleno

- 230 g de queso crema a temperatura ambiente
- 65 g de mantequilla en pomada
- 2 cucharaditas de NingXia Red
- ½ cucharadita de remolacha en polvo
- 125 g de leche desnatada en polvo
- 125 g de harina de maíz
- 2 cucharaditas de azúcar glass

INGREDIENTES: Mezcla la mantequilla y la miel hasta que se haga una crema antes de añadir los demás ingredientes para las galletas. Asegúrate de poner la harina en último lugar y mezcla bien hasta que se forme una masa. Tápala y deja que se enfríe durante 3-4 horas antes de trabajarla.

Precalienta el horno a 190 °C. Estira la masa hasta que tenga aproximadamente 1 cm de grosor y usa los cortadores de galletas que prefieras para cortarlas. Hornea las galletas durante 8-10 minutos o hasta que los bordes se estén empezando a poner marrones. Retíralas del horno y déjalas enfriando en una rejilla.

Para el relleno, bate el queso crema, la mantequilla y el NingXia Red en un bol grande con una batidora de mano. Añade la remolacha en polvo hasta que tenga el tono de rojo que te guste. En otro recipiente pon la leche en polvo, la harina de maíz y el azúcar glass y mezcla bien antes de añadir de manera gradual la mixtura con el queso crema. Pon una cucharada del relleno en el centro de la mitad de las galletas y luego forma sándwiches colocando el resto de las galletas de limón. Alisa los bordes si se sale el relleno y guárdalas en el frigorífico hasta que las vayas a servir.

TARDALETAS DE MANZANA

Amanda Lawrence, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Cinnamon Bark+

INGREDIENTES

Base

- 250 g de harina normal
- 85 g de mantequilla fría
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de agua

Relleno

- 5 manzanas medianas peladas y cortadas
- 100 g de azúcar glass
- 6 cucharadas de harina normal
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1-2 gotas de Cinnamon Bark+, al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla fría

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 220 °C. En una batidora de pie, mezcla la harina, la mantequilla y la sal hasta que la mantequilla esté incorporada con la harina. Luego, utiliza tus manos para trabajar la mezcla hasta que tenga una consistencia grumosa.

Añade agua y mezcla hasta que la masa forme una bola ligera. En otro bol, mezcla los ingredientes del relleno y reserva.

Estira la masa en una superficie limpia y plana. No se necesita harina. Utiliza una taza o un bol para cortar círculos en la masa y coloca estos círculos en moldes para tartaletas engrasados, presionando la masa para que coja la forma de los moldes y corta cualquier exceso que sobresalga por arriba.

Rellena cada tartaleta con la mezcla de manzana y adorna la parte de arriba con tiras de masa en forma de rejilla si lo deseas. Corta la mantequilla adicional en 12 pequeños trozos y coloca uno en cada tartaleta.

Hornea durante 16-18 minutos o hasta que la masa esté ligeramente marrón y las manzanas burbujeen. Deja que se enfríen y luego usa una cuchara para soltarlas y retirarlas de los moldes.





TARTA DE CHOCOLATE Y MENTA

Sue Roddy, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Peppermint+

INGREDIENTES

Bizcocho

- 125 g de azúcar glass
- 125 g de mantequilla en pomada
- 4 huevos
- 125 g de harina normal
- ½ cucharadita de sal
- 450 ml de sirope de chocolate
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Relleno

- 65 g de mantequilla fundida
- 250 g de azúcar glass
- 15-20 gotas de Peppermint+, al gusto

Cobertura

- 170 g de virutas de chocolate negro
- 6 cucharadas de mantequilla fundida

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 200 °C y engrasa un molde de 25 x 35 cm aproximadamente.

Bizcocho: Mezcla el azúcar con la mantequilla hasta que se forme una crema antes de añadir los huevos, la harina, la sal, el sirope de chocolate y la vainilla. Hornea durante 25-30 minutos y deja que se enfríe.

Relleno: Mezcla la mantequilla fundida, el azúcar glass y el aceite Peppermint+ hasta que se forme una crema ligera. Extiéndela por el bizcocho ya frío.

Cobertura: Funde las virutas de chocolate con la mantequilla al baño maría. Ten cuidado de no salpicar y que caiga agua en la mezcla con chocolate.

Una vez que esté completamente fundido y se haya enfriado ligeramente, extiéndelo por encima.

GALLETAS CRUJIENTES DE JENGIBRE

Marilyn Norfleet, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Ginger+
Cinnamon Bark+
Clove+

INGREDIENTES

- 100 g de mantequilla en pomada
- 250 g de azúcar glass
- 2 huevos grandes
- 100 g de melaza
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 4-6 gotas de Ginger+, al gusto
- 4-6 gotas de Cinnamon Bark+, al gusto
- 4-6 gotas de Clove+, al gusto
- 500 g de harina normal
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo

INSTRUCCIONES: Coloca una rejilla en la parte media del horno y precaliéntalo a 180 °C. Prepara una bandeja con papel de horno y reserva.

Haz una crema mezclando la mantequilla y el azúcar con una batidora eléctrica. Añade los huevos, la melaza y el vinagre antes de incorporar los aceites esenciales. En otro bol, mezcla la harina, el bicarbonato sódico, el jengibre y la canela. Añade los ingredientes secos a la mezcla húmeda de manera gradual y mezcla bien.

Con las manos limpias, forma pequeñas bolas de masa y colócalas en la bandeja de horno con cuidado de no aplastarlas.

Hornea 10-12 minutos, dependiendo de lo blandas o crujientes que prefieras las galletas.





GALLETAS GIGANTES

Chris Holly, EE. UU.

PRODUCTOS YOUNG
LIVING UTILIZADOS

Lavender Honey
Cinnamon Bark+

PARA APROX.
12 RACIONES

INGREDIENTES

- 130 g de Lavender Honey
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de extracto de vainilla
- 65 g de mantequilla
- 550 g de avena
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de bicarbonato sódico
- 300 g de mantequilla de cacahuete
- 1 gota de Cinnamon Bark+
- Pasas, nueces, semillas de lino, etc. (opcional)

INSTRUCCIONES: Precalienta el horno a 180 °C y engrasa una bandeja.

Mezcla bien todos los ingredientes en un bol y añade, si lo deseas, las pasas, nueces, semillas de lino, etc. Forma galletas y colócalas en la bandeja de horno dejando espacio suficiente para que no se peguen cuando crezcan durante la cocción.

Hornea durante 10-12 minutos.



YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS

YOUNG LIVING
CLOVE
100% Pure Essential Oil
Food Supplement
5 ml

YOUNG LIVING
ORANGE
100% Pure Essential Oil
Food Supplement
5 ml

YOUNG LIVING
BLACK PEPPER
100% Pure Essential Oil
Food Supplement
5 ml

YOUNG LIVING
LEMON
100% Pure Essential Oil
Food Supplement
5 ml