



YOUNG  LIVING®  
ESSENTIAL OILS

*Libro de cocina*  
**Young Living**



YOUNG  LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# Te damos la bienvenida al libro de cocina Young Living

Estamos encantados de presentarte el libro de cocina Young Living, con nuestros fantásticos aceites Plus. Estos aceites no son simples ingredientes, son socios culinarios que ofrecen creatividad ilimitada con deliciosos sabores. Nuestro equipo ha escogido una selección de platos estivales sensacionales que prometen el máximo sabor con el mínimo esfuerzo.

De la mañana a la noche, estas recetas te ayudarán a expandir tu repertorio en la cocina con la ayuda de productos Young Living. Tenemos muchas ganas de saber qué te han parecido cuando las pruebes.

Esperamos que disfrutes leyendo nuestra colección y te animamos a enviar cualquier sugerencia o receta a [eurecipes@youngliving.com](mailto:eurecipes@youngliving.com). ¡Vamos a divertirnos cocinando!

# 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®.

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

- 4 Utilizando aceites Plus
- 6 Cocina básica con aceites Plus
- 8 Proporciones de los aceites esenciales y consejos útiles
- 10 Bebidas: Chupitos NingXia Red®, Spritzer de pomelo y menta, Batido de melocotón y mango, Limonada de cereza refrescante
- 18 Marinadas: Marinada cítrica, Marinada mediterránea
- 22 Desayuno: Bol de yogur con frambuesas y lima, Biscotti de limón y romero cubierto de chocolate, Tortitas energéticas de avena y plátano
- 30 Sopas, ensaladas y guarniciones: Guacamole cítrico, Salsa veraniega, 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
- 46 Platos principales: Quiche de mozzarella, ricotta y calabacín, Pizza de tomates secos, Hamburguesas de pavo, Kebabs de gambas con limón y naranja
- 56 Pan: Palitos de queso fáciles, Pan de plátano con NingXia Red®, Pan de bayas de Goji, Pan de calabacín y dátiles, Pan de manzana
- 68 Postres: Galletas sándwich de limón y NingXia, Tartaletas de manzana, Tarta de chocolate y menta, Galletas crujientes de jengibre, Galletas gigantes

# Cocina básica

## con aceites Plus

Young Living se enorgullece de eliminar el estrés en la cocina. Entender cómo nuestros aceites esenciales 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 lasaña 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 Oranget+, Lemon+, Tangerine+, Lime+ y Grapefruit+ van muy bien con pollo, marisco, fruta, ensaladas y batidos. También se pueden añadir a panes, bizcochos, galletas, batidos, chocolate y otras recetas para realzar el sabor. Pero ten cuidado, el agua puede intensificar el amargor en los aceites esenciales cítricos, así que ve con calma y usa una 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 pidan hierbas secas y las especias o zumos de frutas. Solo tienes que reemplazar estos ingredientes por el aceite Plus correspondiente.

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

### Frutas cítricas

El zumo de un limón, una naranja, una mandarina, una lima o un pomelo 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 negra puede reemplazarse con una gota del aceite esencial Plus correspondiente.

## Método del palillo

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

## Consejos útiles

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





# 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+

# SPRITZER DE POMELO Y MENTA

PRODUCTOS YOUNG  
LIVING UTILIZADOS

*Grapefruit+*

PARA APROX.  
8 RACIONES

## INGREDIENTES

- 15 hojas de menta fresca
- 600 ml de sirope de agave o miel
- 4-12 gotas de Grapefruit+ (al gusto, pero cuanto más mejor)
- 2 litros de agua, con o sin gas



**INSTRUCCIONES:** En una jarra de cristal machaca las hojas de menta con una mano de mortero o el dorso de una cuchara.

Vierte el sirope de agave o la miel y remueve hasta que se hayan combinado. Añade a la jarra la cantidad deseada de Grapefruit+. Vierte el agua y remueve suavemente para mezclar todos los ingredientes.

Refrigera durante al menos 4 horas para permitir que los sabores se combinen. Antes de servir, remueve una última vez y vierte en vasos con hielo.

Adórnalos con hojas de menta fresca si quieres y disfruta de tu refrescante spritzer de menta y pomelo.

# 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<sup>®</sup>  
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

# BOL DE YOGUR CON FRAMBUESAS Y LIMA

PRODUCTOS YOUNG  
LIVING UTILIZADOS

*Lime+*

*Lemon+*

PARA APROX.  
1 RACIÓN

## INGREDIENTES

- 120 g de yogur griego
- 60 g de frambuesas frescas o congeladas
- 1 gota de Lime+
- 1 gota de Lemon+
- 1 o 2 cucharadas soperas de sirope de arce, dependiendo del dulzor preferido

**INSTRUCCIONES:** En un bol o un recipiente hermético, combina el yogur, las frambuesas, los aceites Lime+ y Lemon+ y el sirope de arce. Mezcla los ingredientes hasta que estén incorporados.

Disfruta del bol de yogur directamente o con otros ingredientes que quieras añadir como granola o frutos secos.

También puedes guardarlo en la nevera para disfrutar al día siguiente de un delicioso desayuno.



## 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 Rosemary+ 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. Dale 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

*Cinnamon Bark+*

*Clove+*

## INGREDIENTES

- 60 g de copos de avena
- 240 ml de agua
- 1 cucharada de miel
- 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 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



# GUACAMOLE CÍTRICO

PRODUCTOS YOUNG  
LIVING UTILIZADOS

*Young Living  
Citrus Fresh<sup>®</sup>*

*Lime<sup>+</sup>*

PARA APROX.  
2-4 RACIONES

## INGREDIENTES

- 2 aguacates
- 2 gotas de Young Living Citrus Fresh<sup>®</sup>
- 1 gota de Lime<sup>+</sup>
- 1 cucharada sopera de zumo fresco de lima
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas soperas de cebolla roja picada
- 1 o 2 tomates, en cubitos y sin semillas
- 1 cucharada sopera de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

**INSTRUCCIONES:** Pon la carne de los aguacates en un bol. Añade el resto de los ingredientes: Young Living Citrus Fresh<sup>®</sup> y Lime<sup>+</sup>, el zumo fresco de lima, el ajo, la cebolla, los tomates y el cilantro. Con un tenedor, aplasta y remueve los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Deja algunos trozos de aguacate para darle textura.

Sazona el guacamole con una pizca de sal y pimienta al gusto.

Transfiérela a un bol para servirla y ya está lista para que la disfrutes. Para comer con tortillas de trigo o en tacos, este guacamole será un éxito.

# SALSA VERANIEGA

PRODUCTOS YOUNG  
LIVING UTILIZADOS

*Lime+*

*Basil+*

PARA APROX.  
4 RACIONES

## INGREDIENTES

- 750 g de tomates en dados
- 1 pimiento verde en dados
- 1 cebolla grande picada
- Un puñado de cilantro picado
- 1 cucharada sopera de jalapeños picados (retira las semillas para que piquen menos)
- Una pizca de comino en polvo
- Un chorrito de aceite de oliva
- 3 gotas de Lime+
- 1 gota de Basil+
- Sal y pimienta al gusto

**INSTRUCCIONES:** En un bol mezcla los tomates, el pimiento verde, la cebolla, el cilantro y los jalapeños. Añade una pizca de comino en polvo, un chorrito de aceite y los aceites Plus. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Mezcla los ingredientes con una batidora hasta que tengan la consistencia deseada. Puedes optar por una salsa con tropezones o batir durante más tiempo para que tenga una textura más suave.

Transfírela a un bol para servir y refrigera durante al menos 30 minutos para que los sabores se combinen bien. Sirve fría con tortillas de trigo para mojar o acompañando carnes asadas para ponerles un toque de sabor estival fresco.



# HUEVOS RELLENOS CON ENELDO

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

*Orange+*

PARA APROX.  
9 RACIONES

## INGREDIENTES

- 2-3 cucharadas de miel
- 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 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.



PAN

YOUNG  LIVING<sup>®</sup>  
ESSENTIAL OILS



# 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 espolvóralos 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®*  
*Orange+*  
*Cinnamon Bark+*

## INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 40 g de aceite de coco o manteca de coco blandos
- 60 g de miel
- 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
- 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 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

*NingXia Red®*

*Young Living  
Citrus Fresh®+*

*Orange+*

*Tangerine+*

## INGREDIENTES

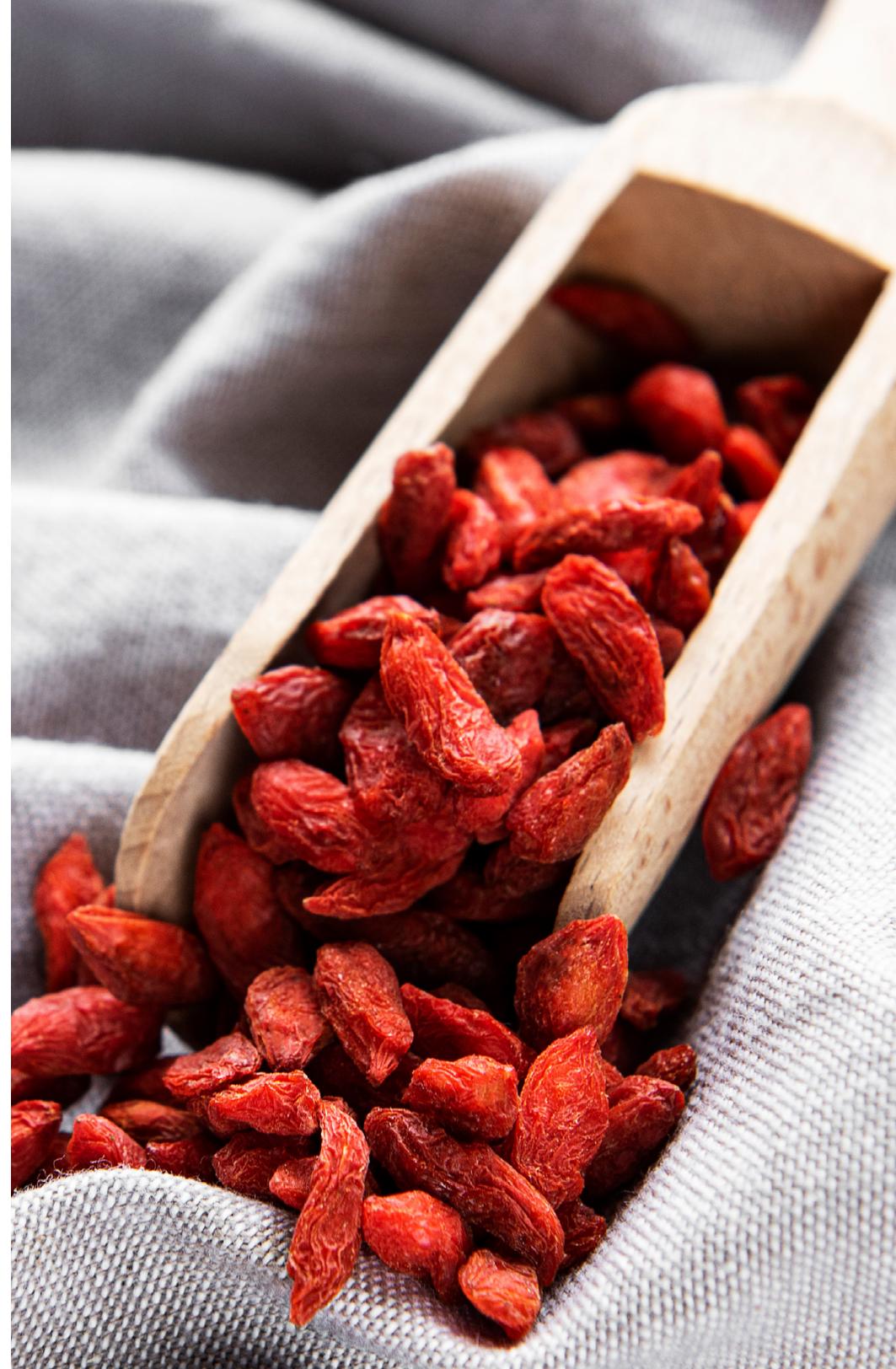
- 60 ml de NingXia Red
- 60 g de compota de manzana sin azúcar
- 2 cucharadas de miel
- 8 gotas de Young Living Citrus Fresh®+
- 8 gotas de Orange+
- 8 gotas de Tangerine+
- 200 g de harina normal
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico

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

Pon la compota de manzana, la miel, los aceites esenciales y los 60 ml de NingXia Red® en un bol.

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

*Cinnamon Bark+*  
*Ginger+*

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 240 ml de aceite de coco fundido
- 3 cucharaditas de extracto de vainilla
- 60 ml de miel
- 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
- ¼ cucharadita de levadura
- ½ 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 añádelas 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

*Cinnamon Bark+*

PARA APROX.  
12 RACIONES

## INGREDIENTES

- 130 g de miel
- ¾ 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  
GINGER  
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