

HOJA DE DILUCIÓN

de Lisa Bronner

ACEITE DE COCO VIRGEN



USOS DEL ACEITE DE COCO:

Un termómetro: Líquido = temperatura superior a 76 ° F (24 ° C);
Sólido = temperatura por debajo de 76 ° F (24 ° C).

COCINA

Reemplazo de mantequilla y aceite tanto en recetas saladas como dulces. Ideal para cocinar a fuego medio-alto.

Cocción sobre la estufa: Freír o revolver huevos, saltear, sofreír, dorar, caramelizar como lo haría con mantequilla u otro aceite.

Galletas: Cambie la mitad de la mantequilla por aceite de coco sólido.

Brownies: cambie el aceite vegetal por aceite de coco derretido o cambie la mantequilla por aceite de coco sólido.

Tostada de canela: Use aproximadamente 1 cucharadita de aceite de coco en tostadas. Espolvorea con azúcar y canela.

Palomitas de maíz: Mezcle 2 cucharadas de granos de maíz, recién hechos, con 2 cucharadas de aceite de coco líquido. Espolvorea con sal o tu condimento favorito.

Chocolate para sumergir: 1 cucharada de aceite de coco por 1 taza (175 gramos) de chispas de chocolate semidulce. Caliente en una cacerola pequeña o en el microondas durante 2 minutos. Revuelva hasta que quede suave.

Aderezo de helado "Magic Shell": 3 cucharadas de aceite de coco por 1 taza (175 gramos) de chispas de chocolate semidulce. Caliente en una cacerola pequeña o en el microondas durante 2 minutos. Revuelva hasta que quede suave.

Cebollas caramelizadas: Derrita 2 cucharadas de aceite de coco en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue una cebolla, en rodajas de 1/2 pulgada (1 cm). Espolvorea con sal marina y pimienta recién molida al gusto. Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que las cebollas estén doradas.

Cucharas de madera para sazonar: Lije las cucharas si es necesario. Lavar con agua y jabón y dejar secar bien. Cubra con una capa fina de aceite de coco. Hornee a 375 ° F (190 ° C) durante 2 minutos. Retirar y dejar enfriar.

Sazonar tablas de cortar con aceite para condimentar madera: En una olla, combine 1 taza (200 g) de aceite de coco líquido con 1/4 taza (60 ml) de cera de abejas derretida. Revuelva para formar una pasta suave y espesa. Frote en la tabla de cortar con un movimiento circular hasta que la tabla no absorba más. Limpiar el exceso y dejar secar al aire.

Sartén de Hierro fundido sazonado: Esparza una capa delgada de aceite de coco sobre todas las superficies. Hornee a 425 ° F (220 ° C) durante 1 hora. Apague el horno y deje que la sartén se enfríe por dentro.

Sazonador de arcilla: Limpie una fina capa de aceite de coco sobre las superficies para hornear. Hornee a 400 ° F (200 ° C) durante 30 minutos. Apague el horno y deje que la sartén se enfríe por dentro.

Visite LisaBronner.com para ver las recetas favoritas de Lisa con aceite de coco.

CUIDADO DEL CUERPO

Hidratante para todo el cuerpo: Inmediatamente después de la ducha, mientras la piel aún está húmeda, frote una capa delgada sobre el cuerpo.

Afeitado: Masajee una capa fina sobre el área a afeitar hasta que el cabello esté suave (Lave el aceite residual por el desagüe con un poco de jabón para eliminar el piso resbaladizo).

Mascarilla de noche para manos y pies: masajee con una buena cantidad de aceite de coco para limpiar las manos y los pies. Cubra con guantes o calcetines durante la noche.

Suaviza y nutre las cutículas: masajee una pequeña cantidad en las cutículas antes de acostarte.

Prevención de rozaduras: aplique una capa fina antes del ejercicio.

Calmante para la piel irritada: aplique una pequeña cantidad sobre la piel irritada por afeitado, exposición al sol o rozaduras.

Cuidado de tatuaje: aplique una capa delgada sobre los nuevos tatuajes para calmar la piel, o masajee los tatuajes establecidos para iluminarlos.

Desmaquillante: masajee suavemente el maquillaje con aceite de coco. Limpiar con un paño suave o una almohadilla reutilizable. Lávese la cara como de costumbre.

Mascarilla facial de noche: Limpia y seca el rostro. Use dos dedos con aceite y masajee el rostro hasta que se absorba. Lávese por la mañana.

Alivio del embarazo: masajee la barriga para aliviar estrías y comezón y deje secar al aire.

Prevención de dermatitis de pañal: aplique una capa delgada dos veces al día.

Mascarilla para el cabello: en cabello seco, aplique una pequeña cantidad (yo uso un tamaño de garbanzo para mi cabello semi largo y semi grueso) a través del cabello desde las puntas hacia arriba. Envuelva la cabeza con una toalla húmeda tibia durante 10 minutos. Lávelo como de costumbre.

Protector para el cabello antes de tomar el sol y nadar: Cubra las manos con aceite y aplique al cabello antes de exponerlo al sol.

Desenredador de cabello: ideal para niños. Cubra las manos con una capa muy fina y páselo por el cabello húmedo antes de cepillar.

Humectante y suavizante de barba: Cubra las yemas de los dedos con aceite de coco y masajee la piel debajo de la barba y trabaje a través de la barba.

Aceite de masaje: Caliente el aceite de coco en un frasco pequeño colocado en agua tibia y masajee la piel. Bueno para todas las edades.

Aceite portador para la aplicación de aceite esencial: Agregue varias gotas de aceite esencial a 1 cucharada de aceite de coco. Visite LisaBronner.com para obtener más detalles.

Toallitas húmedas para bebés GIY: Consulte LisaBronner.com para ver la receta.



Visite la página:
LisaBronner.com

GoingGreen
with Lisa Bronner