COLECCIÓN JABONES ARTESANALES · EDICIÓN MÉXICO

Recetas de Jabones Líquidos

15 recetas fáciles, explicadas paso a paso, para hacer jabones líquidos en tu casa. Sin experiencia previa y con ingredientes que encuentras en México.



EDICIÓN MÉXICO

Contenido

✦	Aviso importante antes de empezar	3
✦	Antes de comenzar: tu material base	4
✦	Palabras que vas a ver mucho	5
✦	Bloque 1 · Suaves y calmantes	6
01	Jabón líquido de sábila (aloe vera)	7
02	Jabón líquido de miel y limón	8
03	Jabón líquido de coco y menta	9
04	Jabón líquido de caléndula	10
✦	Bloque 2 · Energía y frescura	11
05	Jabón líquido de rosa mosqueta	12
06	Jabón líquido de café	13
07	Jabón líquido de menta y eucalipto	14
08	Jabón líquido de naranja y canela	15
✦	Bloque 3 · Jardín botánico	16
09	Jabón líquido de jengibre y limón	17
10	Jabón líquido de hierbas	18
11	Jabón líquido de vainilla y almendras	19
12	Jabón líquido de té verde	20
✦	Bloque 4 · Caprichos y aromas	21
13	Jabón líquido de menta y chocolate	22
✦	El toque mexicano	23
14	Jabón líquido de cúrcuma	24
15	Jabón líquido de jazmín	25
✦	Un mensaje para ti	26

Aviso importante

Léelo con calma antes de tu primera receta. Es cortito y cuida lo más valioso: tu piel.

⚠ AVISO LEGAL Y DE ALERGIAS

Este recetario se preparó con mucho cuidado, con información de fuentes confiables. Aun así, todo lo que leas aquí es solo para informarte y aprender.

Cada piel es diferente. Un ingrediente, aunque sea natural, puede causar alergia, irritación u otra reacción en algunas personas. Los productos naturales pueden traer alérgenos (sustancias que provocan alergia) que no le caen bien a todo el mundo.

Antes de usar cualquier receta, haz la prueba de alergia: pon un poquito del producto en la parte interna de tu antebrazo y espera 24 horas. ¿Se puso roja la piel, te dio comezón o ardor? No lo uses, y si la molestia sigue, consulta a tu médico.

Es tu responsabilidad conocer los ingredientes, sus propiedades y tu propio estado de salud antes de usar cualquier producto de esta guía. La autoría de este material no se hace responsable de ninguna consecuencia, directa o indirecta, derivada del uso de esta información: el uso de las recetas es responsabilidad exclusiva de quien las prepara.

Siempre que puedas, consulta a un profesional de la salud calificado antes de empezar a usar productos naturales. Al continuar con este recetario, aceptas liberar a la autoría de cualquier responsabilidad por daños o efectos no deseados que pudieran presentarse.

Gracias por adquirir este recetario. ¡Disfruta mucho el camino de crear tus propios jabones naturales!

Antes de comenzar

Casi todas las recetas usan la misma base. Ten esto a la mano y cualquier jabón te sale en menos de media hora. De verdad: si sabes preparar agua de sabor, puedes con esto.

Tu material base

- ✓ **Jabón líquido neutro (sin fragancia)**: tu punto de partida. Es un jabón "en blanco", sin olor ni color. Búscalo como "base de jabón líquido neutra".
- ✓ **Agua destilada**: agua muy pura. Hace tu jabón más estable y duradero que el agua de la llave.
- ✓ **Aceites vegetales** (coco, almendras dulces, jojoba, girasol...): hidratan la piel.
- ✓ **Aceites esenciales y extractos**: dan el aroma. Siempre se usan en gotitas.
- ✓ **Glicerina vegetal y miel de abeja**: hidratantes opcionales, salvavidas de pieles secas.
- ✓ **Envases con bomba dosificadora**: mejor si son oscuros u opacos.

¿Te topas con una palabra rara? Tranquila: en la página 5 está el mini glosario.

¿Dónde comprar en México?

Todo se consigue fácil en **tiendas de materias primas**, **droguerías**, **tiendas naturistas** y **mercados locales**. También en **Fantasías Miguel** y en **Mercado Libre México** encuentras bases de jabón, aceites esenciales, glicerina y envases con bomba.

EL TOQUE MEXICANO

¿Piensas regalar o vender tus jabones? Preséntalos bonito y muy nuestro: amarra el frasco con rafia y una **hoja de maíz**, o envuélvelo en **papel de china** de colores, y decora la etiqueta con una **flor de cempasúchil seca** (solo como adorno por fuera). Los **mercaditos, bazares y ferias artesanales** son el lugar perfecto para empezar a vender.



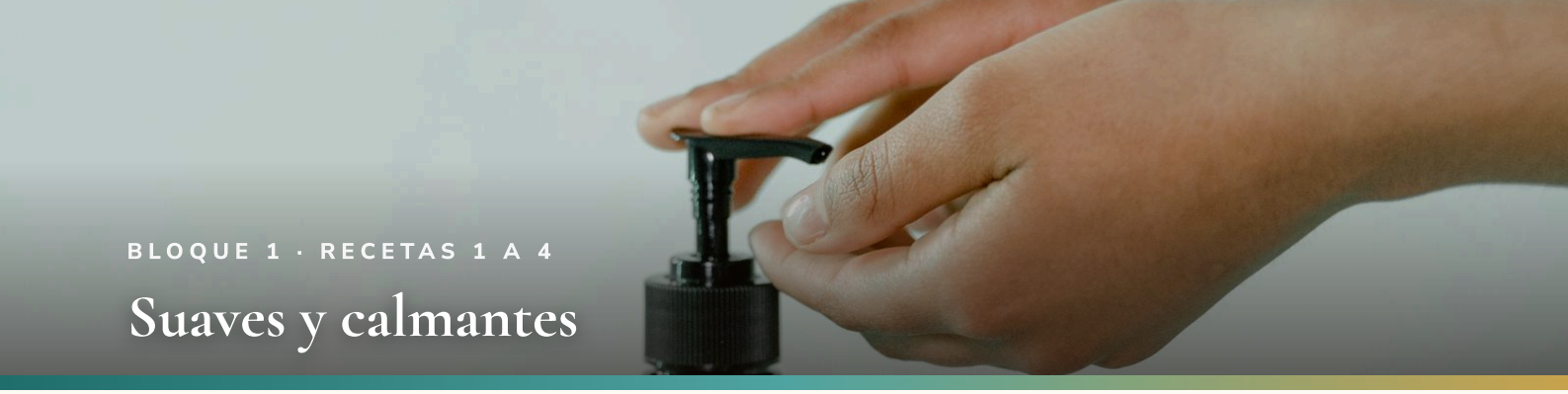
Ingredientes naturales y de despensa: la base de todo jabón artesanal.

Palabras que vas a ver mucho

Nada de complicaciones: aquí está cada término explicado con peras y manzanas. Vuelve a esta página cada vez que lo necesites.

- ✓ **Jabón líquido neutro (base neutra)**: jabón "en blanco", sin olor ni color. Tú le pones lo rico.
- ✓ **Agua destilada**: agua súper pura, sin cloro ni sales. Se vende en farmacias y súper.
- ✓ **Aceite esencial**: el aroma de una planta, muy concentrado, en gotitas. Con 5 a 10 gotas basta.
- ✓ **Esencia o extracto**: aroma listo para usar, más suave que el aceite esencial (como la vainilla de repostería).
- ✓ **Glicerina vegetal**: líquido transparente y espesito que ayuda a que la piel no se reseque.
- ✓ **Infusión**: un "té" de flores o hierbas. Las dejas reposar en agua caliente y luego cuelas.
- ✓ **Baño maría**: calentar algo dentro de un recipiente puesto sobre otra olla con agua caliente, para que no se queme. En este libro casi no lo necesitas, pero lo verás en el mundo jabonero.
- ✓ **Lauril (o texapon)**: el ingrediente que hace la espuma en muchos jabones. Aquí no lo compras aparte: tu base neutra ya lo trae.
- ✓ **pH**: una medida de qué tan suave o fuerte es un producto para tu piel. Las bases neutras ya vienen con un pH amigable.
- ✓ **Prueba de alergia**: poner un poquito del producto en tu antebrazo y esperar 24 horas antes de usarlo. Si no hay rojez ni comezón, adelante.





BLOQUE 1 · RECETAS 1 A 4

Suaves y calmantes

Empezamos por lo más fácil: jabones suaves con sábila, miel, coco y caléndula. Perfectos para tu primera vez y para piel sensible.

01	Jabón líquido de sábila (aloe vera)	7
02	Jabón líquido de miel y limón	8
03	Jabón líquido de coco y menta	9
04	Jabón líquido de caléndula	10

🌵 EL TOQUE MEXICANO · PARA TU JABÓN DE SÁBILA

La sábila fresca se consigue en cualquier mercado local (¡o en tu jardín!). Si sacas el gel de la penca, lávalo muy bien y licúalo antes de usarlo. Un jabón con sábila fresca se guarda en el refrigerador y dura menos tiempo.

🌵 EL TOQUE MEXICANO · PARA TU JABÓN DE MIEL Y LIMÓN

Prueba una variante local: cambia la mitad de la miel de abeja por **miel de agave**. Huele más suavecito y la encuentras en cualquier súper o tianguis.

01 Jabón líquido de sábila (aloe vera)

⏱ 20 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~600 ml

INGREDIENTES



- ✓ 1 taza (250 ml) de gel puro de sábila (aloe vera)
- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de lavanda (el aroma; opcional)
- ✓ 1 cucharadita de glicerina vegetal (opcional, para más hidratación)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el gel de sábila, el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve con una cuchara. Señal de que vas bien: se ve todo unido, como una crema ligera.
2. Si vas a usarlos, agrega las 10 gotas de lavanda y la glicerina. Revuelve otra vez.
3. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que puedas tocarla sin quemarte). No dejes que hierva.
4. Agrega el agua tibia poquito a poquito a la mezcla, revolviendo todo el tiempo para que no se hagan grumos (bolitas).
5. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso, sin bolitas.
6. Vierte tu jabón en su envase y espera a que se enfríe por completo antes de estrenarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Guárdalo en un envase oscuro: la luz estropea los ingredientes. Agítalo antes de cada uso; es normal que lo natural se separe un poquito. Haz tu prueba de alergia antes de estrenarlo. Este jabón es muy suave: puedes usarlo a diario, incluso en piel sensible. ¿Quieres más o menos aroma? Ajusta las gotas de lavanda. Las cantidades no son sagradas: adáptalas a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de sábila!

02 Jabón líquido de miel y limón

⏱ 20 minutos | 🎯 Muy fácil | 🕯 Rinde ~500 ml

INGREDIENTES



- ✓ ½ taza de miel de abeja pura
- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ✓ 1 cucharada de aceite de almendras (u otro aceite vegetal que tengas)
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de limón
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón la miel, el jabón neutro y el aceite de almendras. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega el jugo de limón y las 10 gotas de aceite esencial de limón. Revuelve bien: no deben verse partes separadas.
3. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no te queme al tocarla). Sin hervir.
4. Agrega el agua tibia poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo, hasta que todo se vea parejo y liso, sin grumos.
5. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Sirve para todo tipo de piel, pero primero haz tu prueba de alergia, y no lo uses si eres alérgica a algún ingrediente. Guárdalo en un lugar fresco y oscuro para que dure más. La miel hidrata por naturaleza: ideal si tu piel es seca. ¿Lo quieres más espesito? Agrega un poco más de miel. ¡Disfruta tu jabón de miel y limón!

03 Jabón líquido de coco y menta



⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de coco
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de menta
- ✓ 1 cucharada de glicerina vegetal (opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve hasta que se vean bien unidos.
2. Agrega las 10 gotas de menta y revuelve. El aroma fresquito te avisa que vas bien.
3. Si quieres piel más suavecita, añade la glicerina y mezcla otra vez.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme al tocarla). Sin hervir.
5. Agrega el agua tibia poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
6. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Es muy refrescante: perfecto para el baño de la mañana. Ajusta las gotas de menta según qué tan intenso te guste el aroma. La glicerina es opcional, pero deja la piel más suavecita. Guárdalo en un envase bien cerrado y lejos del sol para cuidar sus ingredientes. Y antes de estrenarlo, tu prueba de alergia.

04 Jabón líquido de caléndula

⏱ 35 min (con la infusión) | 🎯 Fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES



- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de infusión de caléndula (un "té": 1 cucharada de flores secas en 1 taza de agua caliente)
- ✓ 1 cucharada de aceite de jojoba (u otro aceite vegetal que tengas)
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de lavanda (el aroma; opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Prepara la infusión: deja las flores secas en el agua caliente de 15 a 20 minutos y cuela. Señal: el agua toma un color dorado suave.
2. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de jojoba. Revuelve hasta unirlos.
3. Agrega ¼ de taza de tu infusión y, si quieres aroma, las 10 gotas de lavanda. Revuelve bien.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo, hasta que todo se vea parejo y liso, sin grumos.
6. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 **CONSEJOS ADICIONALES**

La caléndula es una flor calmante y antiinflamatoria (baja la irritación): ideal para piel sensible y tan suave que puedes usarla a diario. Guárdalo en envase oscuro para protegerlo de la luz. ¿Más espeso? Agrega más jabón neutro. No olvides tu prueba de alergia. ¡Disfruta tu jabón de caléndula!

BLOQUE 2 · RECETAS 5 A 8

Energía y frescura

Aromas que despiertan: rosa mosqueta que consiente la piel, café que exfolia, menta con eucalipto y el calorcito de la naranja con canela.

05 Jabón líquido de rosa mosqueta 12

06 Jabón líquido de café 13

07 Jabón líquido de menta y eucalipto 14

08 Jabón líquido de naranja y canela 15



Naranja y limón: frescura cítrica para tus jabones de la mañana.

05 Jabón líquido de rosa mosqueta



⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de rosa mosqueta
- ✓ 1 cucharada de glicerina vegetal
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de rosa mosqueta (el aroma; opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de rosa mosqueta. Revuelve hasta que se vean bien unidos.
2. Agrega la glicerina y revuelve otra vez.
3. Si quieres más aroma, añade las 10 gotas de aceite esencial y mezcla.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme al tocarla). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
6. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 **CONSEJOS ADICIONALES**

El aceite de rosa mosqueta está lleno de nutrientes buenos para la piel (ácidos grasos y antioxidantes): ayuda a hidratarla y a que se recupere. Con la glicerina, es perfecto para piel seca. Guárdalo en envase oscuro para protegerlo de la luz. Haz tu prueba de alergia, úsalo en tu rutina diaria de cuidado y ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de rosa mosqueta!

06 Jabón líquido de café



⏱ 20 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de café molido fino
- ✓ 1 cucharada de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla (el de repostería)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve hasta que se vean bien unidos.
2. Agrega el café molido y el extracto de vainilla. Revuelve. Señal: la mezcla toma un tono café parejo.
3. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme al tocarla). Sin hervir.
4. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo, hasta que todo se vea parejo y sin grumos.
5. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

El café exfolia: retira suavecito las células muertas de la piel. Ideal para las mañanas, por esa energía que solo el café da. ¿Más aroma? Unas gotas de aceite esencial de vainilla. Guárdalo bien cerrado y lejos de la luz. **Ojo: que no te caiga en los ojos**, el café molido irrita. Antes de estrenarlo, tu prueba de alergia.

🌵 EL TOQUE MEXICANO

Usa **café de Chiapas o de Veracruz** recién molido: su aroma intenso hace que el jabón huela a cafecito de olla. Un frasco etiquetado "con café de Chiapas" se vende solo en los bazares.

07 Jabón líquido de menta y eucalipto



⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de coco
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de menta
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de eucalipto
- ✓ 1 cucharadita de glicerina vegetal (opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve hasta que se vean como una crema pareja.
2. Agrega las 10 gotas de menta y las 10 de eucalipto. Revuelve bien.
3. Si quieres más hidratación, añade la glicerina y mezcla otra vez.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme al tocarla). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
6. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Menta + eucalipto = un despertar delicioso en el baño de la mañana. Guárdalo bien cerrado para que no se escape el aroma. La glicerina ayuda mucho si tu piel es seca. Revisa que el agua esté solo tibia antes de agregarla: muy caliente, los ingredientes se separan. **Que no te caiga en los ojos**: los aceites esenciales irritan. Ajusta las cantidades a tu gusto y disfruta tu jabón de menta y eucalipto.

08 Jabón líquido de naranja y canela

⏱ 20 minutos | 🎯 Fácil | 🧴 Rinde ~500 ml



INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de almendras (u otro aceite vegetal)
- ✓ ¼ taza de jugo de naranja fresco
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de naranja
- ✓ 5 gotas de aceite esencial de canela
- ✓ 1 cucharadita de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de almendras. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega el jugo de naranja, las gotas de naranja y las de canela. Mezcla bien.
3. Si quieres, agrega la cucharadita de miel y revuelve hasta que ya no se vea.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo, hasta que todo se vea parejo y liso, sin grumos.
6. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 **CONSEJOS ADICIONALES**

Perfecto para los meses fríos por el aroma calientito de la canela. Guárdalo en envase opaco para cuidar los aceites esenciales. Haz tu prueba de alergia. ¿Más espeso? Ajusta la cantidad de jabón neutro. La canela puede dar una sensación de calorcito en la piel; si te incomoda, reduce sus gotas.



BLOQUE 3 · RECETAS 9 A 12

Jardín botánico

Lo mejor de las plantas en tu regadera: jengibre que despierta, hierbas de olor, vainilla con almendras y té verde antioxidante.

09 Jabón líquido de jengibre y limón 17

10 Jabón líquido de hierbas 18

11 Jabón líquido de vainilla y almendras 19

12 Jabón líquido de té verde 20





Aceites esenciales y hierbas secas: el corazón aromático de este bloque.

09 Jabón líquido de jengibre y limón



⏱ 20 minutos | 🎯 Fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de coco
- ✓ 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- ✓ 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de jengibre
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de limón
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega el jengibre rallado y revuelve bien.
3. Añade el jugo de limón y sigue mezclando.
4. Suma las 10 gotas de jengibre y las 10 de limón. Mezcla otra vez.
5. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
6. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
7. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo.
8. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Revitaliza y da energía: perfecto para las mañanas. Guárdalo bien cerrado y lejos de la luz para cuidar los aceites esenciales. Haz tu prueba de alergia. El jengibre da una sensación de calorcito; si te incomoda, ponle menos gotas. **Y cuidado con los ojos**: el jugo de limón irrita. Ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de jengibre y limón!

10 Jabón líquido de hierbas

⏱ 20 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml



INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de mezcla de hierbas secas (por ejemplo, romero, tomillo y albahaca)
- ✓ 1 cucharadita de aceite esencial de lavanda (opcional)
- ✓ 1 cucharada de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y las hierbas secas. Revuelve hasta que queden bien repartidas.
2. Agrega el aceite esencial de lavanda y revuelve otra vez.
3. Si quieres, añade la cucharada de miel y mezcla hasta que ya no se vea.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
6. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Las hierbas secas exfolian suavecito la piel, y la lavanda regala un aroma que relaja. Si usas miel, revuélvela muy bien para que no se quede asentada en el fondo del envase. Guárdalo bien cerrado para que se conserve fresco. Haz tu prueba de alergia (también a las hierbas y aceites). Ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de hierbas!

11 Jabón líquido de vainilla y almendras



⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de almendras
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla (el de repostería)
- ✓ 1 cucharadita de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de vainilla (opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de almendras. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega el extracto de vainilla y revuelve bien.
3. Si quieres, añade la miel y mezcla hasta que ya no se vea.
4. Suma las 10 gotas de aceite esencial de vainilla (si las usas) y revuelve.
5. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
6. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
7. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
8. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

Sirve para todo tipo de piel, y en especial para piel seca (gracias a las almendras y la miel). La miel además lo hace más espesito. Guárdalo en envase oscuro para cuidar el aroma. Haz tu prueba de alergia antes de estrenarlo. Su aroma dulcecito lo vuelve perfecto para el baño de la noche. Ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de vainilla y almendras!

12 Jabón líquido de té verde



⏱ 30 min (con el té) | 🎯 Fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de té verde concentrado (un té cargado: 1 cucharada de hojas en ¼ de taza de agua caliente)
- ✓ 1 cucharada de aceite de jojoba (u otro aceite vegetal)
- ✓ 1 cucharadita de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 10 gotas de aceite esencial de árbol de té (opcional, ayuda contra bacterias)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Prepara el té concentrado: deja las hojas en el agua caliente unos 10 minutos y cuela. Señal: color verde intenso.
2. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de jojoba. Revuelve hasta unirlos.
3. Agrega el té concentrado y revuelve bien.
4. Si quieres, añade la miel (hidrata) y las 10 gotas de árbol de té (ayuda contra bacterias). Revuelve otra vez.
5. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
6. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo, hasta que todo se vea parejo y sin grumos.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

El té verde es antioxidante (protege la piel del desgaste diario) y ayuda a revitalizarla. El árbol de té suma protección extra contra bacterias, y la jojoba deja la piel suave e hidratada. Guárdalo en envase opaco para que no pierda sus beneficios. Haz tu prueba de alergia y ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de té verde!



BLOQUE 4 · RECETAS 13 A 15

Caprichos y aromas

Para cerrar, tres consentidos que parecen postre o perfume: chocolate con menta, cúrcuma dorada y el jazmín más delicado.

13 Jabón líquido de menta y chocolate 22

14 Jabón líquido de cúrcuma 24

15 Jabón líquido de jazmín 25



Aromas que envuelven: el toque final de tu colección de jabones.

13 Jabón líquido de menta y chocolate



⏱ 20 minutos | 🎯 Muy fácil | 🕯 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de coco
- ✓ 2 cucharadas de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharadita de esencia de menta (o aceite esencial de menta)
- ✓ 1 cucharada de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de coco. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega el cacao en polvo y revuelve. Señal: color chocolate parejo, sin manchones.
3. Añade la esencia de menta (o el aceite esencial) y mezcla otra vez.
4. Si quieres, agrega la miel y revuelve hasta que ya no se vea.
5. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
6. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
7. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
8. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

El cacao huele a chocolate y además es antioxidante. La menta refresca, y la miel (opcional) hidrata la piel. Guárdalo bien cerrado para que no pierda su aroma. Haz tu prueba de alergia antes de estrenarlo. Ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de menta y chocolate!

El toque mexicano

Un secreto de esta colección: los ingredientes de nuestra tierra hacen que un jabón casero se vuelva inolvidable.



🌵 EL TOQUE MEXICANO · PARA TU JABÓN DE MENTA Y CHOCOLATE

México es tierra de cacao: usa **cacao en polvo de Tabasco o Chiapas** y el aroma será más profundo. Para regalar, envuelve el frasco en **papel de china** café y crema, como si fuera un chocolate artesanal.

Recuerda: estas sugerencias son siempre **opcionales** y solo de aroma, decoración o presentación. La receta base no cambia. Todos los ingredientes los encuentras en tiendas de materias primas, tiendas naturistas y mercados locales.

14 Jabón líquido de cúrcuma



⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🧴 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de jojoba (u otro aceite vegetal)
- ✓ 1 cucharadita de cúrcuma en polvo (la especia dorada)
- ✓ 1 cucharadita de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 1 cucharadita de glicerina vegetal (opcional)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de jojoba. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega la cúrcuma en polvo y revuelve. Señal: la mezcla toma un bonito tono dorado parejo.
3. Si quieres, añade la miel y mezcla hasta que ya no se vea.
4. Agrega la glicerina si lo quieres más espesito e hidratante.
5. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
6. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
7. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo.
8. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 CONSEJOS ADICIONALES

La cúrcuma es famosa por calmar y proteger la piel (es antiinflamatoria y antioxidante), y la miel ayuda a hidratar. Si usas glicerina, revuélvela muy bien para que no se asiente en el fondo. Guárdalo bien cerrado para que no pierda aroma ni propiedades. Haz tu prueba de alergia antes de estrenarlo. Ajusta las cantidades a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de cúrcuma!

15 Jabón líquido de jazmín

⏱ 15 minutos | 🎯 Muy fácil | 🕯 Rinde ~450 ml

INGREDIENTES

- ✓ ½ taza de jabón líquido neutro (sin fragancia)
- ✓ ¼ taza de aceite de almendras
- ✓ 1 cucharadita de esencia de jazmín (o unas gotas de aceite esencial de jazmín)
- ✓ 1 cucharadita de miel de abeja (opcional, hidrata)
- ✓ 1 taza (250 ml) de agua destilada

PREPARACIÓN

1. Pon en un tazón el jabón neutro y el aceite de almendras. Revuelve hasta que se vean unidos.
2. Agrega la esencia de jazmín y revuelve bien. Si usas aceite esencial, con unas gotas basta.
3. Si quieres, añade la miel y mezcla hasta que ya no se vea.
4. Calienta el agua destilada a fuego bajo, solo hasta que esté tibia (que no queme). Sin hervir.
5. Agrégala poquito a poquito, revolviendo todo el tiempo para que no salgan grumos.
6. Sigue revolviendo hasta que todo se vea parejo y liso.
7. Deja enfriar unos minutos, vierte tu jabón en su envase y agítalo antes de usarlo.

💡 **CONSEJOS ADICIONALES**

El jazmín calma y huele delicado; la miel suma suavidad e hidratación. Guárdalo bien cerrado y lejos de la luz para que no pierda su perfume. Haz tu prueba de alergia antes de estrenarlo. ¿Más o menos aroma? Tú decides la cantidad de esencia. Ajusta lo demás a tu gusto. ¡Disfruta tu jabón de jazmín!

¡Hasta la próxima receta!

Llegaste al final del recetario, pero tu camino apenas empieza. Cada frasco que prepares lleva algo que ninguna fábrica puede copiar: tus manos, tu tiempo y tu cariño.

En México, lo hecho a mano se valora como en pocos lugares del mundo. Empieza regalando tus jabones a la familia. Luego llévalos a un mercadito, a un bazar o a una feria artesanal de tu ciudad. Poco a poco, esa mesa con frascos puede convertirse en tu propio negocio.

Atrévete a emprender: tu jabón puede ser el primer paso.



✦

Colección Jabones Artesanales · Edición México · Hecho a mano, con cariño