

Recetario
KAPHA

2025 | 1a Edición



KAPHA/PRIMAVERA

35 recetas terapéuticas para despertar,
aligerar y renovar tu cuerpo.

TSA Brenda Martínez | AyurBrenda

*“Enciendo el fuego con gratitud,
bendigo los ingredientes con presencia,
y cocino para sanar, no solo para nutrir.”*

Hoy, la cocina es mi templo.
El alimento, mi oración.

— Inspirado en la medicina del Ayurveda





ÍNDICE

• DESAYUNO

- Bowl caliente de trigo sarraceno **9**
- Gachas de cebada **11**
- Kheer ligero (con arroz basmati) **13**
- Papilla de mijo **15**
- Tofu a la mexicana **17**
- Pudding de chía **19**
- Barritas energéticas ayurvédicas **21**

• ALMUERZO / COMIDA

- Bowl de falafel **25**
- Tazón coreano **28**
- Tazón balinés **30**
- Pescado salteado **33**
- Chiles poblanos rellenos **35**
- Shahi tofu ayurvédico **37**

• CENA

- Kitchari reductor Kapha **42**
- Yachae Jeon **45**
- Fusilli al pesto **48**
- Sopa toscana **51**
- Sopa de coliflor asada **53**
- Sopa ayurvédica de verduras **55**
- Crema de espárragos **57**



• INFUSIONES Y BEBIDAS

- Infusión Despierta-Kapha **60**
- Infusión tridoshica **61**
- Infusión estimulante **62**
- Infusión de Tulsi **63**
- Infusión digestiva **64**
- Jivan Ras (agua gasificada con hierbas) **65**
- Golden Ginger Spritz **66**
- Tejas Nectar (mocktail de toronja y tomillo) **67**
- Infusión de flor de jamaica **68**

• EXTRAS

- Caldo de verduras ayurvédico **70**
- Arroz basmati especiado **71**
- Quinoa digestiva **72**
- Pasta de curry rojo **73**
- Germinados de lentejas **74**
- Cebolla fermentada **75**

PRÓLOGO

Una Estación para Volver a Ti

La primavera no solo despierta a la tierra. También nos llama a despertar dentro.

Es el momento en que el cuerpo, tras meses de acumulación y quietud, comienza a soltar, a descongestionarse, a buscar ligereza. En Ayurveda, esta estación está regida por el *dosha* *Kapha*, cuyas cualidades —frías, húmedas, pesadas— tienden a incrementarse cuando hay más agua en el ambiente, más polen en el aire y más lentitud en el cuerpo.

Este recetario nace como una respuesta amorosa a esa necesidad de renovación.

No es solo un conjunto de platos. Es una propuesta para aligerarte desde adentro, para mover lo que se estanca y re-conectar con el fuego suave que te habita.

Cada preparación ha sido pensada como una medicina sutil: con ingredientes que secan, especias que despiertan y texturas que invitan al movimiento. Aquí, la cocina es más que nutrición. Es una alquimia de equilibrio, una práctica cotidiana de autocuidado, y una forma de recordar que tú también formas parte del ritmo natural de las estaciones.

INTRODUCCIÓN

La Cocina como Camino de Transformación

Soy Brenda Martínez. Nací en Monterrey, y hoy vivo en Mérida, entre sabores, calor y raíces profundas. Mi historia con la cocina comenzó como una pasión por los ingredientes, los procesos y los aromas... pero floreció verdaderamente cuando descubrí el Ayurveda.

Durante años, integré este conocimiento desde múltiples dimensiones: soy Ingeniera en la Industria de los Alimentos, Health Coach, Trofóloga y Chef Raw, además de Profesora de Yoga en la tradición Vedanta. Me especialicé en Nutrición y Cocina Ayurvédica, y tuve el honor de dirigir el Colegio Nacional de Ayurveda de México hasta enero de 2025, desde donde acompañé a cientos de estudiantes y pacientes en su camino de sanación y autoconocimiento. En ese trayecto descubrí algo esencial: que la cocina no solo es un arte, ni solo es medicina. Es una práctica espiritual, un lugar donde el cuerpo y el alma se encuentran.

Este recetario es parte del **Taller de Cocina para la Primavera**, y está dedicado a quienes sienten que el cuerpo pide un respiro. A quienes desean salir de la pesadez, recuperar su claridad mental y re-conectar con el gozo de comer con propósito.

Encontrarás aquí platos diseñados para equilibrar **Kapha dosha**, con un enfoque estacional que honra el cambio, la depuración y la movilidad. Todos los ingredientes, las técnicas y los sabores están alineados con los principios del Ayurveda y con una vida más simple, más vibrante y más consciente.

Que estas recetas te acompañen como guía, como medicina y como ritual.

Bienvenid@ a esta cocina que despierta.

Namaste,

Brenda

@ayurbrenda

Desayuno



TIP

Si decides usar leche vegetal, elige leche de cáñamo tibia con especias calientes como jengibre, canela y cúrcuma. Evita las leches frías o dulces como la de vaca, arroz o soya.

BOWL CALIENTE DE TRIGO SARRACENO

Cada mañana es una oportunidad para encender el fuego interno con intención. Este bowl cálido y reconfortante une la ligereza del trigo sarraceno tostado con el brillo de frutas ácidas y el poder estimulante de las especias. Una combinación seca, tibia y ligeramente astringente, que aligera la sensación de pesadez y ayuda a disipar la niebla mental asociada al *dosha Kapha*. Desde el primer bocado, el cuerpo se despierta, la digestión se activa y la energía fluye con dirección y claridad.



Preparación

1. Infundonar y cocer:

- En una cacerola mediana, lleva a ebullición la mezcla de agua y leche de cáñamo (puedes usar solo agua si prefieres una versión más ligera).
- Añade el trigo sarraceno previamente enjuagado, junto con las especias digestivas. Reduce el fuego, cubre parcialmente y cocina de 15 a 20 minutos, hasta que esté suave pero no pastoso.

2. Preparar fruta y grasa

- Mientras se cocina, corta las fresas en rodajas y reserva.
- Una vez cocido el trigo, retira del fuego. Agrega el aceite de coco y mezcla suavemente con un tenedor para airear los granos.
- Añade el coco rallado tostado y mezcla con delicadeza para integrarlo.

3. Incorporar la fruta

- Agrega las fresas cortadas. Integra suavemente por 1 minuto para que se templen con el calor residual.

4. Servir

- Divide en dos tazones. Sirve caliente, coronando con un poco más de coco rallado tostado justo antes de comer.

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de cáñamo sin endulzar (opcional)
- ½ taza de trigo sarraceno tostado (kasha) remojado previo por mínimo 8 horas
- 1 a 2 cucharaditas de mezcla de especias digestivas (canela, jengibre seco, cardamomo)
- ½ cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 taza de fresas frescas en rodajas (o frambuesas si el clima es más húmedo)
- 1 cucharada de aceite de coco virgen (opcional, puede omitirse o sustituirse por ghee seco)
- ¼ de taza de coco rallado seco, ligeramente tostado

Rinde: 2 porciones	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo de cocción: 15-20 minutos (+ 5 minutos de reposo)	Tipo de cocina: Ayurvédica	Dieta compatible: Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar añadido
------------------------------	--	--	--------------------------------------	---

Bebidas e Infusiones

INFUSIÓN ESTIMULANTE

Una infusión cálida, especiada y reconfortante, ideal para iniciar el día con energía sin sobreestimar. El jengibre fresco despierta suavemente el fuego digestivo (agni), la canela aporta dulzor natural y estimula la circulación, y el cardamomo armoniza los tres doshas con su cualidad tridoshica y su efecto sobre el corazón y el sistema digestivo. Perfecta para romper el ayuno de manera ligera, aportando claridad mental y calor interior.



Preparación

1. **Hierve e infundiona:** Lleva el agua a hervor. Añade todas las especias, apaga el fuego, tapa y deja reposar por 5 minutos.
2. **Cuela y sirve:** Bebe caliente, con atención plena, como ritual de apertura para el día.

Ingredientes

- ½ **cucharadita** de jengibre fresco rallado
- ½ **cucharadita** de canela en polvo
- 1 **pizca** de cardamomo en polvo o recién molido
- 1 **taza** de agua

Tips

Esta infusión es excelente para romper el ayuno sin alterar el equilibrio de los doshas. En días fríos o nublados, puedes duplicar la cantidad de jengibre para apoyar a Kapha y Vata.

Rinde: 1 tazas	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo de total: 10 minutos	Tipo de cocina: Medicina herbal ayurvédica	Dieta compatible: Sin cafeína, sin lácteos, depurativa y termogénica
--------------------------	--	---------------------------------------	---	---

Extras

CALDO DE VERDURAS

Hay preparaciones que no son un plato, sino un inicio. El caldo base es uno de esos gestos sencillos que sostienen el cuerpo y abren el apetito por la vida. En Ayurveda, el fuego digestivo —*agni*— es el guardián de la salud, y esta infusión aromática está diseñada para encenderlo con suavidad y profundidad.

Cada ingrediente de este caldo tiene una intención: el ghee suaviza y transporta las propiedades de las especias; el jengibre y el fenogreco despiertan la digestión; la canela y el clavo aportan calor y dulzor natural; la cúrcuma limpia y protege; y las verduras frescas —zanahoria, cebolla, apio— ofrecen tierra, dulzura y estructura.

Hervido lentamente, este caldo se transforma en un elixir dorado que puedes beber solo o usar como base para casi todo: sopas, cremas, legumbres, guisos. Es una forma de volver al centro, una y otra vez. Su aroma llena la cocina. Su sabor abraza desde dentro. Prepararlo es un acto de presencia. Guardarlo, una forma de cuidar.

Usarlo, una manera de recordar que la salud no empieza con un plato, sino con lo que hay en el fondo.



Preparación

- **Infusiona las especias:** En una olla grande, derrite el ghee a fuego bajo. Agrega el jengibre, la canela, el clavo, la cúrcuma y el fenogreco. Saltea suavemente por 2–3 minutos hasta que liberen su aroma.
- **Añade las verduras:** Incorpora la cebolla, las zanahorias y el apio. Remueve para cubrir con las especias.
- **Agrega el agua y cocina:** Vierte el agua, tapa la olla y deja hervir a fuego muy bajo durante 2 horas. No destapes.
- **Cuela y enfría:** Pasado el tiempo, cuela el caldo y deja enfriar por completo.
- **Conserva:** Guarda el caldo en frascos de vidrio en el refrigerador hasta por 5 días, o congélalo en porciones.

Ingredientes

- 1 cucharada de ghee
- 1 cucharadita de jengibre en polvo o fresco rallado
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de fenogreco molido
- 1 cebolla grande, en trozos
- 4 a 5 zanahorias, picadas
- 1 manojo de apio, picado
- 4 a 6 tazas de agua filtrada

Tips

Este caldo no solo nutre, también activa el fuego digestivo (*agni*), equilibra Vata y Kapha, y aporta una base cálida y especiada a cualquier preparación. Puede utilizarse en ayunos, monodietas, sopas o simplemente como infusión reconfortante entre comidas.

Rinde: 3-4 tazas	Tiempo de preparación: 15 minutos	Tiempo de total: 2 horas	Tipo de cocina: Ayurveda funcional y terapéutica	Dieta compatible: Sin gluten, sin lácteos, base neutra, remineralizante y digestiva
----------------------------	---	------------------------------------	--	---

*“Gracias por abrir tu corazón a esta
alquimia sagrada.”*

Que cada plato sea una plegaria viva que
honre la divinidad que habita en ti.



Aviso de Propiedad Intelectual | @AyurBrenda

Este recetario ha sido creado con profundo amor y respeto por la sabiduría del Ayurveda. Cada receta, consejo y combinación de ingredientes ha sido cuidadosamente seleccionada para acompañarte en la transición de estación, ayudando a equilibrar el *dosha Kapha* y despertar tu vitalidad natural.

Uso Personal y Respeto por la Creación

Este material está pensado para que lo vivas, lo cocines y lo disfrutes en casa, como una herramienta de transformación personal. Te pedimos que lo utilices con conciencia, evitando su reproducción, modificación o distribución con fines comerciales sin autorización escrita.

Propiedad Intelectual y Derechos de Autor

Cada receta, fotografía, ilustración y diseño aquí incluidos están protegidos por derechos de autor. Si deseas compartir alguna parte de este contenido, hazlo desde el corazón, mencionando siempre su origen: AyurBrenda.

Sobre la Distribución y Modificación

Para mantener la coherencia, el espíritu y la intención del taller, este recetario no puede ser alterado ni distribuido en ningún formato sin nuestro consentimiento previo. Si deseas utilizarlo en espacios educativos, círculos de estudio o programas terapéuticos, estaremos felices de dialogarlo contigo.

Marcas y Autenticidad

AyurBrenda no es solo un nombre: es una propuesta de vida, una comunidad que honra la nutrición consciente, el respeto por el cuerpo y la reconexión con lo natural. Su identidad visual y filosófica no debe utilizarse en otros contextos sin nuestra aprobación.

Sobre el Uso No Autorizado

Nuestro propósito es compartir bienestar, pero también proteger el contenido que lo sostiene. Cualquier uso indebido podría derivar en acciones legales para salvaguardar esta creación.

Contacto y Permisos

Si deseas más información, tienes dudas sobre los contenidos, o buscas compartir este material de forma adecuada, contáctanos:

✉ contacto@ayurbrenda.mx

Gracias por honrar esta obra. Que cada preparación de este recetario no solo alimente tu cuerpo, sino que despierte tu energía interior y tu amor por lo simple.

Con cariño,

Brenda – AyurBrenda 🧡



@ayurbrenda