



COCINA AYURVÉDICA

— LAS —
RECETAS
TERAPÉUTICAS PARA
PITTA

Recetas frescas y ligeras para equilibrar tu fuego

— TSA BRENDA MARTINEZ —

1a Edición | 2025



*“Hoy cocino con propósito.
Enciendo el fuego con gratitud,
bendigo cada ingrediente con presencia,
y dejo que el calor transforme no solo los
alimentos, sino también mi interior.”*

La cocina es mi templo. El alimento, mi ofrenda.
Cocinar es un acto sagrado: sano, nutro y elevo.

— Inspirado en la medicina del Ayurveda





ÍNDICE

• DESAYUNO

- Kitchari Dulce Especiado para Desayuno **9**
- Avena Lunar con Coco y Cardamomo **11**
- Parfait Refrescante de Mijo **13**
- Avena Vital con Soma Masala **15**
- Chandra Bowl **17**

• ALMUERZO / COMIDA

- Kitchari Refrescante para Pitta **20**
- Crema de Betabel al Coco **22**
- Hamburguesas Refrescantes para Pitta **24**
- Pollo Piccata Suave para Pitta **27**
- Tilapia Suave al Horno con Limón y Hierbas **30**

• CENA

- Tazón Refrescante de Quinoa **33**
- Ensalada Tailandesa de Pepino y Coco **35**
- Subji Suave de Patata y Coco **37**
- Quinoa Maha **39**
- Miso de Tofu **41**



ÍNDICE

• BEBIDAS E INFUSIONES

- Infusión Pitta Calmante **58**
- Lassi Dulce para Pitta **59**
- Tónico Digestivo para Pitta **60**
- Infusión Masala Suave para Pitta **61**

• EXTRAS Y BÁSICOS

- Arroz basmati básico **49**
- Quinoa Digestiva **50**
- Germinados de Lentejas **51**
- Pita Casera al Comal **52**
- Chapatis Clásicos con Ghee **53**

• BÁSICOS DE PITTA

- Masala Refrescante para Pitta **55**
- Soma Masala (mezcla energética para desayunos) **56**

PRÓLOGO

Cocinar para Calmar el Fuego Interno

Pitta es el *dosha* del fuego y el agua. Rige la digestión, la transformación, la inteligencia. Es brillante, agudo, preciso, apasionado. Pero cuando se desborda, puede arder desde adentro: manifestarse como irritabilidad, inflamación, juicio severo o agotamiento por exceso de acción.

En Ayurveda, equilibrar Pitta no significa apagarlo, sino suavizar su intensidad con dirección, frescura y contención amorosa.

Este recetario fue creado como una guía práctica y terapéutica para nutrir ese equilibrio.

Aquí encontrarás platos que refrescan sin debilitar, que calman sin apagar, que sostienen la energía de Pitta sin sobrecargarla.

Recetas con sabores dulces, amargos y astringentes; texturas ligeras y jugosas; especias suaves y aceites nobles que armonizan sin intensificar.

Cocinar para Pitta es un acto de sabiduría.

Es reconocer que el fuego interno necesita foco, pero también pausa.

Necesita dirección, pero también suavidad.

Cada receta es una oportunidad de volver al centro.

De elegir con consciencia.

De transformar la cocina en un espacio de regulación y presencia.

Que esta guía te acompañe como un recordatorio:

tu fuego puede iluminar sin quemar, y tu vitalidad se cultiva mejor desde la calma.

— *Inspirado en la medicina del Ayurveda*

INTRODUCCIÓN

La Cocina como Camino de Transformación

Soy Brenda Martínez. Nací en Monterrey y hoy vivo en Mérida, donde el calor y la abundancia de la naturaleza marcan el ritmo de cada día. Mi historia con la cocina comenzó como una fascinación por los ingredientes, los procesos y los aromas... pero floreció verdaderamente cuando encontré el Ayurveda.

Desde entonces, he integrado este conocimiento desde distintas 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 durante los últimos años dirigí el Colegio Nacional de Ayurveda de México, donde tuve el privilegio de acompañar a cientos de personas en su camino de sanación y autoconocimiento.

En ese trayecto descubrí algo esencial: que la cocina no es solo un arte, ni solo es medicina.

Es una práctica espiritual. Un espacio donde el cuerpo, la mente y el alma se alinean.

Este recetario es parte del **Cocina Ayurvédica para el Pitta**, y está dedicado a quienes sienten que su fuego interno está ardiendo más de la cuenta. A quienes buscan un respiro, una forma de calmar la inflamación —física, emocional o mental— y volver a la suavidad de su centro.

Aquí encontrarás recetas pensadas para equilibrar, con alimentos que refrescan, humectan y sostienen sin agitar. Platos sencillos y llenos de intención, que honran el descanso, la frescura y la ligereza que esta temporada nos invita a cultivar.

Que estas preparaciones sean para ti una guía, una medicina sutil y un ritual diario para volver a ti.

Con cada alimento que eliges, con cada bocado que ofreces a tu cuerpo, estás recordando que el equilibrio no se impone: se nutre con amor.

Bienvenid@ a esta cocina que calma.

Namaste,

Brenda | @ayurbrenda

*“Me dejo envolver por sabores que alivian,
escucho el susurro del cuerpo que pide
calma, y honro cada ingrediente como
medicina.”*

Que la cocina sea tu refugio de claridad,
tu pausa consciente y tu retorno al centro.

— Inspirado en la estación de Pitta



Despertar con Claridad y Frescura

DESAYUNO

Cuando Pitta predomina, el cuerpo y la mente pueden sentirse sobrecalentados, exigentes o irritables. Iniciar el día con alimentos frescos, jugosos y calmantes ayuda a restaurar la claridad, la paciencia y el equilibrio interno.

Estas recetas fueron creadas para ofrecer una nutrición suave, hidratante y estabilizadora. Con sabores dulces, amargos y astringentes, sostienen tu energía sin sobrecargar, favoreciendo la digestión sin encender más el fuego.

Haz del desayuno un espacio de contención y frescura — un ritual que susurra: *no hay prisa para llegar.*



Kitchari Dulce Especiado para Desayuno

Un desayuno ayurvédico equilibrante, nutritivo y reconfortante

Una versión dulce del clásico kitchari, adaptada para proporcionar energía estable y suavidad digestiva, especialmente recomendada para mañanas suaves o momentos de debilidad digestiva, convalecencia o desintoxicación ligera. Equilibra los tres doshas y nutre profundamente sin generar pesadez.

Ingredientes

- 2 tazas de agua filtrada.
- 2 tazas de leche de almendra
- ⅔ taza de mung dal (sin cáscara)
- 1 raja de canela
- 1 pizca generosa de sal
- ½ taza de arroz basmati
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de cardamomo molido
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ taza de nuez de la india cortada.
- 4 dátiles, sin hueso y picados
- 2 cucharadas de nuez de la India troceada
- 1 cucharada de coco rallado
- 2 cucharaditas de ghee (opcional aceite de coco para veganos)
- 1-2 cucharaditas de miel cruda (Kapha, Vata) o jarabe de maple (Pitta)
- Canela y coco adicionales para decorar

Instrucciones

1. Base Digestiva:

- En una olla mediana, lleva la leche o el agua a ebullición suave.
- Añade el mung dal, la raja de canela y la sal. Cocina semi tapado durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente.
- Mientras tanto, ralle la zanahoria quitando la piel si no es una zanahoria orgánica.

2. Incorporar el Arroz:

- Agrega el arroz basmati y la zanahoria rallada.
- Agrega la leche de almendras.

3. Aromas y Dulzor:

- Corta los dátiles en cuadritos.
- Baja el fuego y agrega un poco mas de agua si consideras necesario (si es que está muy seco).
- Revuelve, tapa parcialmente y cocina durante 15 minutos más, removiendo cada 5 minutos.
- Añade dátiles, jengibre, cúrcuma, canela, cardamomo, nueces, coco y ghee o aceite de coco y nuez de la india. Quita el trozo de canela. Mezcla bien, tapa y deja reposar por 2-5 minutos.
- Apaga el fuego, dejando la olla sobre la estufa caliente.

4. Servir con Intención:

- Sirve en tazones individuales. Una vez ligeramente tibio, añade miel cruda o jarabe de maple. Decora con más canela y coco si lo deseas.

Rinde: 2 porciones	Tiempo Total: 30 minutos	Tipo de cocina: Ayurvédica Tradicional	Inspiración: Adaptación propia del clásico kitchari salado	Dieta compatible: Vegana (usando aceite de coco en vez de ghee), Vegetariana, Sin Gluten, Halal,
------------------------------	------------------------------------	--	--	--



Avena Lunar con Coco y Cardamomo

Un desayuno ayurvédico calmante para mentes aceleradas o días calurosos.

Esta avena lunar es un desayuno ideal para equilibrar *Pitta*, especialmente durante épocas de calor intenso, estrés mental o sensibilidad digestiva. Gracias a su preparación sencilla y sin cocción, ofrece frescura, suavidad digestiva y nutrición profunda desde la primera hora del día.

Ingredientes

- **¾ taza** de leche de coco ligera o leche de arroz
- **¼ taza** de yogur vegetal de coco sin azúcar
- **1 cucharadita** de semillas de chía
- **½ cucharadita** de vainilla natural en polvo o extracto seco
- **Pizca** de cardamomo molido
- **½ taza** de hojuelas de avena tradicional (rolled oats)
- **½ taza** de mango maduro o pera en cubos (añadir al final)
- **½ cucharadita** de coco rallado
- **1 cucharadita** de miel cruda o jarabe de arce (para *Pitta*)
- **Hojas** de menta fresca para decorar
- **Opcional:** leche adicional para ajustar textura si es necesario

Instrucciones

1 Preparar la Base:

- En un **frasco o tazón con tapa**, mezcla la leche vegetal, yogur vegetal, semillas de chía, vainilla, cardamomo y coco rallado. Revuelve bien para integrar sabores y activar las semillas de chía.

2. Agregar la Avena:

- Incorpora las hojuelas de avena, mezcla nuevamente, cubre y deja en refrigeración al menos 6 horas o toda la noche.

3. Servir con Suavidad:

- A la mañana siguiente, deja reposar fuera del refrigerador unos 15–30 minutos antes de servir.
- Corta la fruta.
- Añade la fruta fresca, el coco rallado y la miel cruda o jarabe de arce. Decora con hojas de menta.

Rinde: 2 porciones	Tiempo Total: 10 minutos (más reposo nocturno 6-8 horas)	Tipo de cocina: Ayurvédica Tradicional	Inspiración: Inspiración Ayurvédica tradicional adaptada al estilo moderno.	Dieta compatible: Vegana, Vegetariana, Sin Gluten, Halal, Kosher
------------------------------	--	---	---	--



Parfait Refrescante de Mijo

Un desayuno en frío que calma, hidrata y estabiliza desde adentro

Perfecto para después de una práctica de yoga suave, este *parfait* ayurvédico en capas combina cereal inflado, semillas nutritivas, frutas maduras y especias suaves para crear una experiencia refrescante y equilibrante para *Pitta*. Su preparación es rápida y no requiere cocción, lo que lo convierte en una opción ideal de desayuno durante la temporada cálida.

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ **taza** de mijo inflado
- **1 cucharada** de semillas de chía
- **1 cucharadita** de linaza molida
- $\frac{1}{2}$ **plátano** maduro en rodajas
- **1 cucharada** de coco rallado (fresco o seco remojado 5 min)
- **1 cucharada** de arándanos secos remojados 10 min
- **6–8** almendras crudas, remojadas y peladas
- **4–6** anacardos (nuez de la india), remojados y picados
- **1 cucharadita** de Masala Pitta
- **1 cucharadita** de menta fresca picada o pizca de menta seca
- **1 cucharadita** de miel cruda (añadir solo al final)
- **Pizca** de cardamomo molido (opcional)

Opción 1 (Láctea):

- $\frac{1}{2}$ **taza** de yogur griego Fage 2% o 5%
- 1 cda de agua de rosas o agua de coco

Opción 2 (Vegana):

- $\frac{1}{2}$ **taza** de leche de almendras sin azúcar

Opcional: espesar con 1 cdita extra de chía o 1 cdita de avena molida

Instrucciones

1. Preparación previa:

- Remoja almendras y anacardos (nuez de la india) la noche anterior.
- Hidrata arándanos secos y coco.
- Si usas leche vegetal, mezcla con chía y linaza y deja reposar 10–15 minutos.

2. Montar el parfait:

- En un plato poner el mijo inflado, almendra, arándanos, chía y linaza (previamente remojado), coco rallado, leche de almendras. Agregar la fruta dulce.
- Agregar hojas de menta para decorar.

Nota Importante:

- **Si usas Yogur:** batir con masala Pitta y agua de rosas o coco. **No agregar fruta.**

Rinde: 1 Porción	Tiempo Total: 10 minutos (más remojo previo)	Tipo de cocina: Moderna	Inspiración: Inspiración Ayurbrenda	Dieta compatible: Vegetariana, Vegana (con leche vegetal), Sin Gluten
----------------------------	--	-----------------------------------	---	---



Imagen generada por IA

Avena Vital con Soma Masala

Energía sostenida y digestión ligera desde el primer bocado

¿Tu mente despierta antes que tu cuerpo? Esta Avena Vital con *Soma Masala* es más que un desayuno: es un ritual funcional que combina nutrición profunda, energía estable y una digestión ligera. Su preparación sin cocción mantiene la frescura y favorece la calma, ideal para climas cálidos, estados de estrés o personas con fuego digestivo intenso.

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ **taza** de leche de almendra tridoshica (dividida)
- $\frac{1}{4}$ **taza** de yogur vegetal natural (de coco o almendra)
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita** de extracto de vainilla
- **2 cucharaditas** de jarabe de maple
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita** de canela en polvo
- **Pizca** de jengibre seco (opcional)
- **Pizca** de cardamomo molido
- $\frac{1}{2}$ **taza** de hojuelas de avena tradicional (rolled oats)
- **2 dátiles** sin hueso, finamente picados
- **2 a 4 cucharadas** de **Soma Masala** (ver EXTRAS)

Para ajustar al servir:

- $\frac{1}{4}$ **taza** de leche vegetal adicional (si es necesario)
- **1–2 cucharadas** extras de *Soma Masala* (al gusto)

Instrucciones

1. Preparar la base líquida:

- En un frasco de vidrio con tapa, vierte la leche vegetal, yogur, vainilla, jarabe de maple, canela, jengibre y cardamomo. Mezcla bien.

2. Agregar sólidos:

- Incorpora las hojuelas de avena, los dátiles picados y 2 cucharadas de *Soma Masala*. Mezcla bien con cuchara.

3. Reposo:

- Tapa el frasco y refrigera por al menos 6 horas o toda la noche. Esto hidrata la avena y permite que los sabores se integren.

4. Servir:

- A la mañana siguiente, deja el frasco fuera del refrigerador 30 minutos antes de consumir. Añade 1–2 cditas extra de *Soma Masala* y ajusta la textura con más leche si es necesario.

5. Disfrutar:

- Sirve en tazón o desde el frasco. Decora con un toque de cardamomo, coco rallado o fruta fresca suave (pera, higo, papaya).

Rinde: 1 a 2 Porciones	Tiempo Total: 10 minutos + reposo nocturno	Tipo de cocina: Moderna	Inspiración: Inspiración Ayurbrenda	Dieta compatible: Vegetariana, Vegana, Sin Gluten
----------------------------------	--	-----------------------------------	---	---



Chandra Bowl

Un desayuno hidratante, ligero y suave para calmar Pitta

El *Chandra Bowl* es una caricia para el sistema digestivo. Este desayuno combina cebada perlada —un cereal refrescante y depurativo— con leche de coco cremosa y melocotón salteado en aceite de coco, dando como resultado un platillo hidratante, nutritivo y calmante. Ideal para iniciar el día con frescura, saciedad y equilibrio.

Ingredientes

- ½ **taza** de cebada perlada
- 1½ **tazas** de agua
- 1 **melocotón** sin hueso, cortado en rodajas
- 2 **cucharaditas** de aceite de coco
- ½ **cucharadita** de cardamomo en polvo
- ½ **taza** de leche de coco
- 1 **cucharada** de azúcar de coco (opcional)

Instrucciones

1. Remojo previo:

- Remoja la cebada perlada con agua filtrada durante toda la noche o 4-8 horas.

2. Cocina la cebada:

- Al día siguiente, lava la cebada con un colador de malla fina. Cocina en olla con 1½ tazas de agua a fuego medio durante 25 minutos, o hasta que esté tierna y el agua se haya evaporado.

3. Saltea el melocotón:

- En sartén pequeña, calienta el aceite de coco a fuego lento. Añade las rodajas de melocotón, espolvorea el cardamomo y saltea hasta dorar ligeramente los bordes.

3. Prepara la mezcla cremosa:

- A la cebada cocida, añade la leche de coco, azúcar de coco (si usas), y un poco de agua adicional si es necesario. Tritura con batidora de mano hasta obtener una textura cremosa.

4. Sirve:

- Divide en dos cuencos y coloca por encima las rodajas de melocotón salteadas. Puedes añadir un toque de cardamomo extra si deseas un efecto más aromático.

Rinde: 2 Porciones	Tiempo Total: 30 minutos	Tipo de cocina: Moderna	Inspiración: Inspiración Ayurveda moderna	Dieta compatible: Vegetariana, Vegana, Sin Gluten
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---	---

Calmar el fuego sin apagarlo

ALMUERZO

El mediodía es el momento en que Pitta se expresa con más fuerza: el fuego digestivo está en su punto más alto, y el cuerpo necesita dirección, no intensidad. Si no se canaliza bien, ese fuego puede transformarse en acidez, impaciencia o inflamación.

Estas recetas están diseñadas para nutrir sin sobrecalentar, con alimentos que calman, hidratan y estabilizan. Incorporan vegetales jugosos, proteínas suaves y especias que refrescan el sistema digestivo sin apagar su fuerza.

Una forma de honrar el fuego interno sin alimentarlo en exceso.

Una pausa nutritiva para sostener el resto del día con claridad y equilibrio.

Que el alimento te sostenga, no te encienda



Kichari Refrescante para Pitta

Ligero, calmante y digestivo — ideal para días calurosos o inflamación interna

Este *kichadi* o *kitchari* no es solo alimento: es medicina tibia, fresca y compasiva. Diseñado para enfriar el fuego digestivo de Pitta sin apagarlo, combina ingredientes como coco, cilantro, mung dal y vegetales suaves para ofrecer una comida terapéutica, nutritiva y depurativa. Es perfecto para el verano, el posparto o momentos de inflamación y estrés digestivo.

Ingredientes

- ½ **taza** de mung dal (remojado 3 h)
- 1 **taza** de arroz basmati, enjuagado
- 1 **trozo** de jengibre fresco (2.5 cm), pelado y picado
- ⅓ **taza** de coco rallado (seco o fresco)
- ½ **taza** de cilantro fresco picado
- 6½ **tazas** de agua (divididas)
- 2 **cdas** de ghee o aceite de coco
- ½ **cdta** de cúrcuma molida
- ½ **cdta** de sal marina
- ½ **taza** de zanahoria en cubos pequeños
- 1 **taza** de calabacín, en cubos medianos
- 1 **taza** de espinaca fresca, picada
- **Masala** para Pitta (ver receta en extras).

Instrucciones

Paso Previo:

- **Remojar el mung dal:**
 - Enjuagar y remojar 3 horas. Escurrir antes de usar.

1. Preparar la mezcla de sabor:

- Licuar jengibre, coco, cilantro y ½ taza de agua hasta obtener una pasta.

2. Sofrito líquido:

- Calentar el ghee en olla grande. Añadir la mezcla (cúrcuma y sal). Sofreír 1 minuto.

3. Cocinar dal y vegetales duros:

- Agregar el mung dal, 6 tazas de agua, zanahoria. Hervir sin tapa por 5 a 10 minutos. Y agregar el *masala pitta*.

4. Agregar el arroz:

- Incorporar el arroz. Cocinar con tapa entreabierta a fuego medio-bajo por 5 minutos.

5. Añadir el vegetales blandos:

- Agregar el calabacín y cocinar 10 minutos más, hasta que todo esté tierno.

6. Añadir la espinaca:

- Incorporar la espinaca en los últimos 5 minutos. Mezclar suavemente. Revisa si requiere mas agua y agregar. Agregar la sal.

7. Servir:

- Servir caliente con ghee crudo y cilantro fresco por encima. Agregar un poco mas de *Masala Pitta* si se desea.

Rinde:

4 Porciones

Tiempo Total:

55 minutos (+3 h remojo)

Tipo de cocina:

Ayurveda

Inspiración:

Receta funcional adaptada de Danielle Martin

Dieta compatible:

Vegetariana, Sin gluten, Detox, Posparto



Crema de Betabel al Coco

Dulce, calmante y aromática: una sopa para suavizar cuerpo y mente

Esta sopa es una invitación a la calma. La dulzura natural del betabel cocido se combina con el coco, el jengibre y especias suaves para crear una preparación reconfortante, nutritiva y equilibrante para Pitta. Perfecta para días calurosos, inflamación interna o momentos de estrés digestivo y emocional.

Ingredientes

- **2 betabeles** (remolacha) medianos o 3 pequeños, lavados y cortados en cuartos
- **1½ tazas** de agua (ajustar al gusto)
- **1 trozo** de jengibre fresco (2.5 cm), pelado y rallado
- **½ taza** de hojuelas de coco (sin azúcar)
- **3 cucharadas** de aceite de coco
- **1 cucharadita** de masala Pitta refrescante (o una pizca de pimienta si no hay masala)
- **¼ cucharadita** de sal marina
- **Cilantro fresco** picado, para servir.

Adicional:

- Arroz basmati (ver receta en Extras)
- Chapati (ver receta en Extras)

Instrucciones

1. Preparar la base:

- Quitar la piel de la remolacha.
- Cortar en cuadros medianos a pequeños.
- Licuar los betabeles con el agua en una licuadora potente hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Cocinar la sopa:

- Verter la mezcla en una olla. Añadir aceite de coco, jengibre (rallado), *masala pitta*, betabel y un poco mas de agua.
- Agregar el coco y sal. Llevar a ebullición a fuego medio.

3. Hervir suavemente:

- Bajar el fuego, tapar parcialmente y cocinar por 25 minutos. Ajustar con más agua si es necesario.

4. Servir:

- Servir caliente, decorando con cilantro fresco. Acompañar con arroz blanco simple o chapati suave.

Rinde: 4 Porciones	Tiempo Total: 40 minutos (10 min preparación + 30 min cocción)	Tipo de cocina: Ayurveda	Inspiración: Inspiración ayurvédica con enfoque terapéutico	Dieta compatible: Vegana, Sin gluten, Halal
------------------------------	--	------------------------------------	---	---



Hamburguesas Refrescantes para Pitta

Proteína vegetal ligera, calmante y satisfactoria para días calurosos

Cuando el fuego digestivo de Pitta se intensifica —por el calor, el estrés o el ritmo acelerado— necesitamos comidas que nutran sin calentar más. Estas hamburguesas ofrecen una combinación equilibrada: lentejas mung amarillas o verdes como base digestiva, calabacita rallada para frescura, y especias suaves que aportan sabor sin irritar. Acompañadas con tzatziki vegano ayurvédico, crean una comida completa y refrescante, ideal para almuerzos o cenas.

Ingredientes

Para la Hamburguesa:

- **¾ taza** de agua
- **½ taza** de lenteja mung amarilla partida o lenteja verde común (enjuagada y escurrida)
- **½ taza** de jitomate maduro, picado
- **½ cucharadita** de sal marina (ajustar al gusto)
- **1 taza** de calabacita rallada y escurrida (sin líquido)
- **1 taza** de frijoles pintos cocidos (pueden ser de lata, enjuagados y escurridos)
- **1 cucharada** de cilantro fresco picado (opcional)
- **½ cucharadita** de comino en polvo
- **½ cucharadita** de cilantro molido
- **¼ taza** de cebolla morada o dulce, picada finamente
- **Jugo** de limón fresco (unas gotas)
- **3-4 cucharadas** de pan rallado sin gluten
- **1 a 2 tazas** de avena de cocción rápida (para dar cuerpo a la mezcla)
- **2 cucharaditas** de aceite de girasol presnado en frío (para dorar)

Para el pan pita: Ver sección de Extras.

Para el aderezo: Ver sección de Extras.

Instrucciones

1. Cocinar las lentejas:

- En una olla mediana, calienta el agua con las lentejas.
- Cocina a fuego medio-bajo durante 10–15 minutos, hasta que las lentejas estén suaves y parte del líquido se haya absorbido.
- Corta el jitomate en cubos y agrega a la olla con el frijol mungo
- En lo que se cocina, corta la cebolla en cuadritos y reserva.

2. Agregar la calabacita:

- Ralla la calabacita y sécala con un paño y reserva en un plato.

3. Preparar la mezcla:

- En un tazón grande, mezcla la base cocida con los frijoles, especias, cilantro y avena. Aplasta con tenedor hasta obtener una mezcla densa. Añade cebolla, jugo de limón y pan rallado poco a poco hasta lograr firmeza. Ajusta sal al gusto.
- Agrega la avena de cocción rápida y mezcla.

4. Reposar:

- Si está muy blanda, refrigera 25 minutos o congela 15 minutos para facilitar el moldeado.

Rinde:
4-6 hamburguesas
grandes

Tiempo Total:
1 hora (15 min
preparación · 30 min
cocción · 15 min
reposo)

Tipo de cocina:
Contemporánea

Inspiración:
Adaptación
contemporánea
basada en principios
ayurvédicos

Dieta compatible:
Vegana, Sin gluten, Digestión
sensible

5. Formar y cocinar:

- Forma las hamburguesas. Dora en sartén con aceite 3–4 minutos por lado o hornea a 200 °C por 20 minutos, volteando a la mitad.

6. Servir:

- Sirve con tzatziki vegano, hojas verdes suaves y pan pita o chapati. También puedes acompañar con ensalada fresca o arroz basmati tibio.



Pollo Piccata Suave para Pitta

Versión ligera, sin gluten y equilibrante del clásico italiano

Esta adaptación ayurvédica del tradicional pollo piccata mantiene la esencia cítrica y cremosa del platillo original, pero sin exceso de grasas, condimentos agresivos ni calor digestivo. Ideal para personas con constitución o desequilibrio Pitta, este plato es reconfortante, elegante y fácil de digerir.

Ingredientes

- **900 g** de pechugas de pollo sin piel (fileteadas en chuletas delgadas)
- **½ taza** de harina de arroz o mezcla sin gluten suave
- **2–3 cucharadas** de aceite de girasol orgánico
- **3 cucharadas** de mantequilla clarificada (ghee) o mantequilla sin sal
- **1 chalota** mediana, finamente picada
- **1 diente** de ajo (opcional) o sustituir por jengibre fresco rallado
- **½ taza** de caldo de vegetales casero suave (sin condimentos intensos ni sal añadida)
- **1–2 cucharaditas** de jugo de limón fresco (añadir al final, al gusto)
- **¼ taza** de perejil fresco picado
- **Sal marina** suave al gusto

Opcional: 1 **cdita.** de cúrcuma para dar color sin irritar

Instrucciones

1. Preparar el pollo

- Coloca la pechuga sobre una tabla, sujeta con una mano firme y con un cuchillo bien afilado, abre por la mitad horizontalmente como si la “desdoblaras”, sin llegar a separarla por completo. Luego puedes cortarla totalmente si prefieres dos piezas más delgadas.
- Golpéalas suavemente hasta que tengan un grosor uniforme (≈1.25 cm).
 - Sazona ligeramente con sal marina suave.

2. Enharinar y dorar

- Coloca la harina de arroz en un plato y opcionalmente agrega la cúrcuma en polvo y mezcal.
- Pasa las piezas de pollo por la mezcla para marinar, asegurándote de cubrirlas bien por ambos lados. Luego sacude ligeramente el exceso para que no quede demasiado cargado.
- En una sartén grande, calienta el aceite junto con 1 cucharada de ghee a fuego medio.
- Dora las piezas de pollo en tandas, 2–3 minutos por lado, sin sobrecocinarlas.
- Retira y reserva en un plato mientras continúas con el resto.

Rinde:
6-8 porciones

Tiempo Total:
40 minutos

Tipo de cocina:
Cocina Italiana

Inspiración:
Adaptación
ayurBrenda basada
receta Tonia-Feasting
at Home

Dieta compatible:
Sin gluten.

continuación....Instrucciones

3. Preparar la salsa base

- En la misma sartén, agrega otra cucharada de ghee.
- Pica finamente la chalota (y también el ajo y el jengibre si los estás usando), y sofríelos durante 2–3 minutos, hasta que estén fragantes y ligeramente dorados.

4. Incorporar el líquido

- Añade el caldo y cocina a fuego lento por 2–3 minutos, raspando el fondo para integrar sabores.
- Regresa el pollo a la sartén y calienta por 2–3 minutos.

5. Finalizar y servir

- Apaga el fuego. Agrega jugo de limón al gusto.
- Espolvorea con perejil fresco y ajusta sal si es necesario.
- Decora con rodajas finas de pepino o calabacita si deseas un toque extra refrescante.

6. Sugerencia

- Puedes acompañarlo con un arroz basmati (ver receta en Extras).



Imagen generada por AI

Tilapia Suave al Horno con Limón y Hierbas

Ligera, digestiva y calmante del fuego interno

Una receta sencilla y deliciosa que ayuda a calmar el fuego digestivo sin sacrificar sabor. El pescado blanco como la tilapia es liviano, fácil de digerir y adecuado para Pitta cuando se prepara sin fritura ni exceso de especias. Las hierbas frescas, el ghee y el limón aportan frescura, suavidad y un perfil tridoshico si se equilibra con la guarnición correcta.

Ingredientes

Para el pescado:

- **4 filetes** de tilapia fresca (140–170 g c/u)
- **2 cucharadas** de ghee o aceite de girasol prensado en frío
- **1 cucharada** de jugo de limón fresco
- **3 dientes** de ajo, finamente picados
- **1 cucharada** de eneldo fresco (o 1 cdita seco)
- **½ cucharadita** de cúrcuma en polvo (opcional)
- **½ cucharadita** de sal rosada o sal marina
- **¼ cucharadita** de pimienta blanca (opcional, para quienes toleran bien)
- **1 cucharada** de cilantro o perejil fresco, picado (para servir)
- **Rodajas** de limón para decorar

Instrucciones:

1. Preparación previa

- Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
- Seca los filetes de pescado con toalla de papel.
- Colócalos en una fuente para horno ligeramente engrasada.

2. Preparar la mezcla de marinado

- En un tazón pequeño, mezcla:
 - 1–2 cucharadas de ghee derretido
 - Jugo de 1 limón
 - 1 diente de ajo picado
 - ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
 - Sal al gusto
 - 1 cucharadita de eneldo seco (o fresco, finamente picado)

3. Marinar los filetes

- Vierte la mezcla sobre los filetes.
- Usa una cuchara o brocha de cocina para cubrirlos completamente.

4. Cocción

- Hornea durante 15–18 minutos, o hasta que los filetes estén opacos y se desmenucen con facilidad al tocarlos con un tenedor.

5. Final y presentación

- Sirve caliente.
- Decora con hojas frescas de cilantro o perejil picado y rodajas de limón al gusto.

6. Sugerencia

- Acompaña con una cama de vegetales al vapor (ver lista).

Rinde:
3-4 porciones

Tiempo Total:
30 minutos
(10 min de
preparación · 15–18
min de cocción)

Tipo de cocina:
Contemporanea

Inspiración:
Adaptada de The
Kitchn con enfoque
ayurvédico por
AyurBrenda

Dieta compatible:
Sin gluten · Baja en especias ·
Pescado blanco (no vegana)

Apagar el fuego con dulzura

CENAS

Al final del día, cuando el fuego de Pitta sigue activo y la mente aún está alerta, la cena se vuelve una oportunidad para apaciguar, refrescar y soltar.

Cenar de manera adecuada puede ser la medicina que permite dormir profundamente, restaurar el sistema y equilibrar las emociones.

Estas recetas han sido diseñadas como un bálsamo digestivo: suaves, ligeras y con ingredientes que enfrían sin apagar. Preparaciones que hidratan, relajan y acompañan el descanso sin agobiar.

Ideales para cerrar el día con calma y lucidez — como una caricia nutritiva que baja la intensidad, sin quitar la claridad.

Que la última cucharada enfrie también la mente.



Tazón Refrescante de Quinoa

Una cena ligera y calmante para equilibrar el fuego de Pitta

Este tazón es una deliciosa propuesta para calmar el exceso de calor corporal y emocional. Combina la ligereza de la quinoa con hojas verdes refrescantes, el frescor del pepino y la suavidad del queso cottage. Todo se equilibra con un aderezo ácido-dulce que armoniza sabores y aporta un toque revitalizante. Ideal para las noches cálidas o como almuerzo ligero que nutre sin agitar.

Ingredientes

- **1 taza** de quinoa cocida y enfriada (cocida con 2 tazas de agua y una pizca de sal) (otra opción puede ser amaranto)
- **1 taza** de hojas verdes (lechuga romana, espinaca baby o mezcla de hojas amargas)
- **½ taza** de pepino o apio tierno en tiras finas
- **½ taza** de queso cottage fresco sin sal añadida
- **¼ taza** de almendras fileteadas o semillas de girasol tostadas
- **2 cucharadas** de arándanos secos

Aderezo:

- **2 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra
- **1 cucharada** de vinagre balsámico suave o jugo de lima
- **½ cucharadita** de sal marina suave

Opcional: pizca de menta o albahaca seca

Instrucciones

1. Cocinar y enfriar la quinoa

- Cocina la quinoa en el doble de agua con una pizca de sal.
- Hierve, luego baja el fuego y cocina tapado 10–12 minutos.
- Deja enfriar completamente.

2. Preparar los vegetales

- Lava el pepino, retira la piel con un pelador o cuchillo, y luego córtalo en cubos medianos o del tamaño deseado.
- Lava y seca las hojas verdes.

3. Prepara el aderezo

- Mezcla el aceite, el vinagre o jugo de lima y la sal hasta emulsionar.

4. Montar el tazón (ideal en este orden)

- En un plato grande o tazón, añade el pepino, las hojas verdes,
- Espolvorea las semillas o almendras y los arándanos secos.
- Agrega la quinoa.
- Agrega cucharadas de queso cottage.

5. Aderezar y servir

- Mezcla todos los ingredientes del aderezo.
- Vierte al momento de servir.

- **Tip:** decora con menta fresca o ralladura de limón.

Rinde:

2 porciones

Tiempo Total:

20 minutos

Tipo de cocina:

Contemporánea

Inspiración:

Adaptación Ayurvédica
basada en prácticas de
cocina consciente

Dieta compatible:

Sin gluten, vegetariana



Ensalada Tailandesa de Pepino y Coco

Refrescante, crujiente y ligeramente exótica — perfecta para calmar a Pitta

Esta ensalada tailandesa fusiona la frescura del pepino con la suavidad del tofu, el dulzor del coco y un aderezo cremoso con notas de curry.

Ligera y saciante, equilibra los sabores sin sobreestimar el fuego interno. Es una excelente opción para climas cálidos, ideal como almuerzo fresco o cena suave para quienes buscan ligereza con un toque aromático.

Ingredientes

- ½ **taza** de pepino picado en cubos
- ½ **taza** de calabacín en cubos pequeños (opcional en lugar de pimiento)
- ½ **taza** de edamame cocido
- ½ **taza** de tofu en cubos (sin hornear)
- ¼ **taza** de cebolletas en rodajas finas
- ½ **taza** de hojas de albahaca fresca
- **4–5 hojas** de menta picadas
- **1 taza** de rúcula u hojas suaves
- ¼ **taza** de anacardos naturales/nuez de la india(sin sal)
- ¼ **taza** de coco rallado natural (sin tostar)
- **1 taza** de arroz *basmati* cocinado (ver recetas en sección de Extras).

Aderezo suave con toque de curry

- ⅓ **taza** de leche de coco
- ½ **cucharadita** de pasta de curry rojo
- ¼ **cucharadita** de sriracha
- **Jugo** de 1 lima
- **1 cucharadita** de miel cruda (opcional)
- **1 cucharadita** de salsa de soya
- **Pizca** de sal marina

Instrucciones

1. Preparar el aderezo

- En un tazón pequeño, mezcla la leche de coco con la pasta de curry, *sriracha*, jugo de lima, miel, soya y sal. Ajusta picante si es necesario.

2. Cortar y preparar los ingredientes:

- Lava bien todos los vegetales y desinfecta
- Corta el pepino, calabacín (o pimiento) y tofu en cubos pequeños.
- Rebana finamente la cebolla.
- Pica en trozos grandes la menta y la albahaca si son grandes.
- Lava y escurre la rúcula.
- Reserva

3. Mezclar la ensalada

- En un tazón grande, combina el pepino, calabacín, edamame, tofu, cebolletas, albahaca, menta y rúcula.

4. Integrar y servir

- Agrega el aderezo y mezcla suavemente. Ajusta sal al gusto.
- Justo antes de servir, espolvorea anacardos y coco rallado.
- Decora con unas gotas adicionales de jugo de lima.

5. Adicionalmente

- Puedes poner una cama de arroz *basmati* y encima poner la mezcla de ensalada.

Rinde:

2 porciones

Tiempo Total:

20 minutos

Tipo de cocina:

Fusión tailandesa-ayurvédica

Inspiración:

Inspirada en la cocina de Jeanine Donofrio

Dieta compatible:

Vegetariana, sin gluten



Subji Suave de Patata y Coco

Curry ligero, calmante y cremoso para Pitta — sin picantes ni calor excesivo

Este subji (salteado húmedo especiado) es una versión ayurvédica pensada especialmente para calmar el exceso de fuego interno. Las papas cocidas a fuego lento se envuelven en una salsa cremosa de coco, especias suaves y hierbas frescas que aportan dulzura, frescura y ligereza. Ideal como cena suave o plato principal durante el verano.

Ingredientes

- **4 tazas** de papas blancas, peladas y en cubos de 2.5 cm
- **1 trozo** de jengibre fresco (1–2 cm), pelado y picado
- **1 diente** de ajo (opcional, eliminar si hay sensibilidad digestiva)
- **2 cucharadas** de coco fresco rallado (o seco suave, remojado)
- **1 manojo** de cilantro fresco, picado
- **3 cucharadas** de aceite de girasol o coco suave (no tostado)
- **½ taza de agua** (para licuar)
- **½ cucharadita** de semillas de comino
- **½ cucharadita** de semillas de cilantro (opcional)
- **1 pizca de asafétida** (opcional)
- **¼ cucharadita** de cúrcuma
- **2 hojas** de curry (opcional) o mezcla de curry comercial.
- **½ cucharadita** de sal marina
- **1 tomate** maduro, pelado y sin semillas, en cubos (opcional)
- **4 tazas de agua** (para cocer) o mas si es necesario.
- **1 taza** de arroz basamti cocido (ver sección de recetas Extras)

Instrucciones

- 1. Licuar la base cremosa**
 - Licúa el jengibre, ajo (si se usa), coco rallado, cilantro fresco y ½ taza de agua hasta obtener una mezcla suave.
- 2. Preparar los vegetales**
 - Pela la papa, colócala en una olla con agua y una pizca de sal.
 - Cocina a fuego medio hasta que esté tierna (aprox. 15–20 minutos).
 - Mientras tanto, pica finamente la espinaca fresca y reserva.
 - Escurre y deja enfriar.
 - Cortar en cubos grandes
- 3. Templar las especias**
 - En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-bajo.
 - Añade semillas de comino, cilantro, la asafétida cuando suelten aroma, cúrcuma .
- 4. Incorporar sabor y frescura**
 - Agrega la mezcla de la licuada y las hojas de curry. Cocina removiendo por 2–3 minutos.
- 5. Incorporar las papas**
 - Añade las papas y dejar cocinando 5 minutos que se integre.
 - Vierte 1 tazas de agua y agrega sal.
 - Añada el tomate.
 - Cocina semitapado a fuego bajo por 5 minutos o hasta que las papas estén tiernas pero no completamente secas.
- 5. Montar el plato**
 - Sirve una porción de arroz basmati cocido como base. Encima, coloca generosamente el subji de papa y espinaca aún caliente.
 - Decora con hojas frescas de cilantro o menta y unas gotas de jugo de limón.
 - Sirve tibio y acompaña con chapati o un chutney suave si lo deseas.

Rinde: 4 porciones	Tiempo Total: 35–40 minutos	Tipo de cocina: Ayurvédica, india adaptada	Inspiración: Inspiración en la cocina India	Dieta compatible: Vegana, sin gluten
------------------------------	---------------------------------------	--	---	--



Quinoa Maha

Ligera, completa y perfectamente balanceada para días calurosos o mentes inflamadas.

Esta ensalada es una opción ideal para equilibrar Pitta durante el verano o momentos de estrés. Refrescante, hidratante y con una combinación armoniosa de cereales, vegetales y especias suaves, ofrece nutrición sin pesadez. Perfecta como almuerzo ligero, ayuda a enfriar cuerpo y mente.

Ingredientes

- **2 tazas** de agua
- **1 taza** de quinoa blanca (mejor que roja o negra para Pitta)
- **1 pizca** de sal marina
- **1 taza** de calabacín en medias lunas
- **1 taza** de ejotes o chícharos partidos
- **½ taza** de zanahoria en tiras finas

Aliño herbal cítrico:

- **Jugo** de 1 limón grande o 2 pequeños
- **3 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra (o girasol para efecto más refrescante)
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de mezcla de especias para verano (ej.: hinojo, cilantro, menta seca, cardamomo molido)

Toque final (opcional pero recomendado):

- **2 cucharadas** de perejil o cilantro fresco picado

Instrucciones

Paso 1: Cocer la quinoa:

- Enjuaga bien 1 taza de quinoa bajo el chorro de agua, frotando con las manos, hasta que el agua salga clara.
- En una olla mediana, hierva 2 tazas de agua con una pizca de sal.
- Agrega la quinoa, reduce el fuego al mínimo, tapa y cocina durante 10 minutos o hasta que el agua se absorba.
- Retira del fuego, deja reposar 5 minutos tapada y luego esponja con un tenedor. Reserva.

Paso 2: Incorporar las verduras:

- Una vez que la quinoa haya cocido 10 minutos, agrega las verduras por etapas, sin revolver, en este orden:
 - **Primero:** añade la zanahoria en tiras finas (½ taza) y cocina tapado 2 minutos.
 - **Después:** incorpora los ejotes o chícharos partidos (1 taza), tapa y cocina 3 minutos más.
 - **Por último:** añade el calabacín en medias lunas (1 taza), vuelve a tapar y cocina de 4 a 5 minutos adicionales, o hasta que todas las verduras estén al dente.
- Retira del fuego y deja enfriar sin tapa unos minutos antes de servir o mezclar.

Paso 3: Preparar el aliño:

- En un frasco pequeño, mezcla jugo de limón, aceite, sal y especias. Agita bien hasta emulsionar.

Paso 4: Montar y servir:

- Una vez que la quinoa y las verduras estén frías, vierte el aliño por encima y mezcla suavemente con un tenedor para no romper los granos.
- Finaliza agregando perejil o cilantro fresco picado al gusto, justo antes de servir.

Rinde:
3-4 porciones

Tiempo Total:
25-30 minutos

Tipo de cocina:
Moderna

Inspiración:
Inspiración adaptada a
Ayurveda

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten



Miso de Tofu

Plato cálido y reconfortante — ideal para equilibrar Pitta

Esta receta combina la suavidad del tofu con el sabor profundo y umami del miso, resultando en un platillo ligero, saciante y estabilizante. Cocinado sin picantes ni exceso de sal, es una opción ideal para quienes buscan mantener su agni equilibrado, especialmente en épocas de calor o tras un día exigente. El miso aporta minerales y fermentos beneficiosos, mientras que el tofu entrega proteína vegetal sin peso digestivo.

Ingredientes

- **450 g** de tofu firme
- **1 cucharada** de aceite de girasol prensado en frío
- **¾ taza** de agua (puede incluir líquido del remojo de hongos)
- **½ cebolla** mediana finamente rebanada (opcional)
- **½ cucharadita** de pimienta negra molida
- **1 cucharada** de miso blanco suave (o de cebada si es tolerado)
- **1 cucharada** de tamari (salsa de soya natural sin gluten)

Extras opcionales

- **3 hongos** shiitake secos, rehidratados (aporta profundidad y fortaleza inmunológica)

Instrucciones

- 1. Rehidratar los hongos (si se usan)**
 - Remójalos en agua caliente durante al menos 15 minutos.
 - Reserva el agua del remojo.
- 2. Preparar el tofu y la base aromática**
 - Calienta el aceite en sartén amplia a fuego medio.
 - Sofríe la cebolla (si se usa) por 5 minutos, hasta que esté suave.
 - Corta el tofu en cubos de 2.5 cm y escúrrelo bien.
- 3. Saltear**
 - Añade el tofu a la sartén con la cebolla y saltea suavemente por 5 minutos.
 - Agrega los hongos escurridos y espolvorea la pimienta negra.
- 4. Preparar la salsa y cocer**
 - Disuelve el miso y el tamari en la ¾ taza de agua (puedes usar agua de remojo de hongos).
 - Vierte sobre el tofu y cocina 3 minutos más a fuego bajo.
- 5. Servir**
 - Sirve caliente, solo o acompañado de arroz blanco, calabaza al vapor o fideos de arroz.

Rinde:
2–3 porciones

Tiempo Total:
15–20 minutos

Tipo de cocina:
Fusión japonesa-
ayurvédica

Inspiración:
Inspiración receta
japonesa.

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten (si se usa
tamari)

Que cada sorbo disuelva el calor y deje sólo presencia

BEBIDAS E INFUSIONES

Cuando el fuego de Pitta aún brilla al final del día, las bebidas suaves y frescas se convierten en aliadas esenciales. Estas infusiones han sido pensadas para enfriar el cuerpo, calmar la mente y apoyar una transición más serena hacia el descanso.

Desde aguas infusionadas hasta tisanas delicadas, cada receta es un recordatorio de que el autocuidado también se bebe, y que refrescarse no es debilitarse, sino volver al centro con claridad.

Que cada sorbo sea una caricia que baja la intensidad.

Infusión Pitta Calmante

Esta infusión suave es ideal para equilibrar el exceso de fuego interno. Sus ingredientes tienen propiedades refrescantes y digestivas, ayudando a calmar la mente, enfriar el cuerpo y reducir la acidez.

Ingredientes

- **1 taza** de agua
- **¼ cucharadita** de comino
- **¼ cucharadita** de cilantro seco
- **¼ cucharadita** de hinojo
- **¼ cucharadita** de pétalos de rosa secos
- **¼ cucharadita** de cilantro fresco (opcional)

Ingredientes

- **1 taza** de agua
- **¼ cucharadita** de comino
- **¼ cucharadita** de cilantro seco
- **¼ cucharadita** de hinojo
- **¼ cucharadita** de pétalos de rosa secos
- **¼ cucharadita** de cilantro fresco (opcional)

Rinde:
1 taza

Tiempo Total:
10 minutos

Tipo de cocina:
Ayurveda

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten, ligera

Lassi Dulce para Pitta

Esta bebida clásica de la India ayuda a calmar el sistema digestivo, refrescar el cuerpo y apoyar el agni (fuego digestivo) sin sobrecalentar. Ideal en días calurosos o tras una comida ligera.

Ingredientes

- **2 tazas** de agua
- **½ taza** de yogur natural
- **2 cucharadas** de Sucanat o azúcar de coco
- **1 gota** de agua de rosas (opcional)

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una batidora.
2. Procesa durante 1–2 minutos hasta que esté espumoso.
3. Ajusta el dulzor si es necesario.

Consejo Ayurvédico

- Usa yogur de vaca orgánico y agua a temperatura ambiente.
- Si tienes desequilibrio Kapha, puedes reducir la cantidad de yogur o diluir más.

Rinde:
4 tazas

Tiempo Total:
5 minutos

Tipo de cocina:
Ayurveda

Dieta compatible:
Vegetariana, sin gluten

Tónico Digestivo para Pitta

Este tónico suave ayuda a equilibrar el fuego digestivo de Pitta sin apagarlo. Refresca, alivia la acidez y apoya una digestión ligera y sin inflamación. Ideal entre comidas o en días de calor.

Ingredientes

- **6 tazas** de agua
- **2 cucharadas** de jengibre fresco picado
- **1 cucharadita** de semillas de cilantro
- **1 cucharadita** de semillas de hinojo
- **1/8 cucharadita** de pimienta negra (reducida)
- **1/4 cucharadita** de cardamomo molido
- **1/4 cucharadita** de cúrcuma
- **Jugo** de 1/4 lima
- **1–2 cucharaditas** de miel por taza (opcional)

Preparación

1. Lleva a ebullición el agua con el jengibre.
2. Tritura las especias y agrégalas junto con la cúrcuma.
3. Cocina a fuego lento 15–20 minutos tapado parcialmente.
4. Cuela y añade el jugo de lima y miel al gusto.

Consejo Ayurvédico

- Puedes refrigerarla hasta por 5 días y beberla entre comidas.
- Si la refrigeras, dejar que se atempere antes de tomar.
- Reduce aún más el jengibre si hay acidez o inflamación aguda..

Rinde:
6 tazas

Tiempo Total:
30 minutos

Tipo de cocina:
Ayurveda

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten

Infusión Masala Suave para Pitta

Inspirada en las mezclas tradicionales chai, esta infusión especiada ha sido suavizada para Pitta. Estimula la digestión sin sobrecalentar, reconforta en días frescos y aporta calidez sin irritar. Ideal como bebida calmante a media mañana o tarde.

Ingredientes

- **1 cucharadita** de jengibre molido
- **½ cucharadita** de clavo molido (usar solo ¼ si eres Pitta)
- **½ cucharadita** de pimienta negra (opcional para Pitta)
- **½ cucharadita** de cardamomo molido
- **¼ cucharadita** de nuez moscada molida
- **¼ cucharadita** de canela molida

Preparación

1. Mezcla las especias y guárdalas en un frasco seco y oscuro.
2. Usa 1 pizca por taza de agua caliente, hierva y deja reposar.
3. Cuela y sirve solo o con leche vegetal tibia..

Consejo Ayurvédico

- Esta mezcla es más indicada para días fríos o lluviosos.
- Para Pitta, evita tomarla con el estómago vacío o en días calurosos.

Rinde:

4–5 gramos

Tiempo Total:

10 minutos

Tipo de cocina:

Ayurveda

Dieta compatible:

Vegana, sin gluten

Nutrir con claridad y calma

EXTRAS

A veces, lo más simple es lo más necesario.

Esta sección reúne preparaciones básicas —como granos suaves, caldos ligeros, germinados y otras bases neutras— que acompañan y sostienen sin sobrecargar.

Son el soporte silencioso de una comida equilibrada: aportan nutrición sin peso, estructura sin rigidez, y ayudan a integrar sabores con claridad.

Pensadas para dosha Pitta, estas recetas refrescan, estabilizan y completan sin robar protagonismo. Un fondo nutritivo que cuida desde lo sutil.

Que cada bocado sencillo te devuelva al centro.

Arroz Basmati Básico

Una pausa aromática en medio del calor

A veces, lo más simple es lo más transformador. En la neutralidad suave del arroz, el Ayurveda encuentra una medicina sutil: una forma de calmar, aligerar y volver al centro cuando el fuego interno se vuelve excesivo. Para Pitta, cuya energía tiende hacia el calor, la intensidad y la inflamación, este arroz se convierte en un bálsamo. Las especias fuertes ceden su lugar a aromas delicados como el hinojo, el aceite de coco y el perfume cítrico del limón. Cada bocado refresca, suaviza y descomprime. No estimula, sino que acompaña. Este arroz no está aquí para provocar, sino para sostener con sutileza. Ideal para días calurosos, mentes aceleradas o cuerpos inflamados. Una base amorosa para la cocina consciente.

Ingredientes

- **1 taza** de arroz basmati
- **2 tazas** de agua
- **1 cucharada** de aceite de coco o aceite de girasol prensado en frío
- **½ cucharadita** de semillas de hinojo
- **1 tira** de ralladura de limón o lima (sin lo blanco)
- **Sal** mineral suave al gusto
- **Cilantro** fresco picado (opcional)



Preparación

1. Lavar el arroz:

- Coloca el arroz en un colador y enjuágalo bajo el chorro de agua hasta que el agua salga clara.
- Escurre bien y reserva.

2. Infundir las especias:

- En una olla pequeña, calienta el aceite de coco a fuego bajo.
- Añade las semillas de hinojo y sofríe por 30 segundos, solo hasta que liberen su aroma.

3. Saltear el arroz:

- Agrega el arroz escurrido a la olla con las semillas.
- Saltea durante 1 minuto, removiendo con suavidad para impregnarlo de aroma.

4. Cocer:

- Añade las 2 tazas de agua, una pizca de sal mineral y la tira de ralladura de limón o lima.
- Lleva a ebullición, luego reduce el fuego al mínimo y tapa la olla.
- Cocina durante 15 minutos sin destapar.

5. Reposar y servir:

- Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos con la olla tapada.
- Esponja con un tenedor antes de servir.
- Si lo deseas, decora con cilantro fresco picado al momento de servir.

Rinde:

2 porciones

Tiempo Total:

20 minutos

Tipo de cocina:

Cocina tridoshica básica

Inspiración:

Arroz infundido al estilo ayurvédico

Dieta compatible:

Vegana, sin gluten

Quinoa Digestiva

Suave, ligera y equilibrante

Cuando Pitta se intensifica —por el clima, el estrés o la alimentación— el cuerpo necesita suavidad, frescura y ligereza. Esta versión de quinoa evita especias picantes o irritantes y se acompaña con sabores refrescantes y dulces naturales como el hinojo, el aceite de coco y el toque cítrico de la lima.

Es una opción ideal para verano, digestiones inflamadas o días de irritabilidad.

Ingredientes

- **1 taza** de quinoa blanca
- **1¾ tazas** de agua
- **1 cucharadita** de aceite de coco prensado en frío o aceite de girasol prensado en frío
- **½ cucharadita** de semillas de hinojo
- **2 cucharadas** de coco rallado fresco o remojado
- **1 tira** de cáscara de lima o limón (sin lo blanco)
- **Sal mineral** suave al gusto
- **Jugo de lima** fresco al momento de servir
- **Cilantro o menta** fresca picada (opcional)



Preparación

1. Enjuagar la quinoa:

- Lava bien la quinoa bajo el chorro de agua hasta que el agua salga clara. Escurre y reserva.

2. Infundir suavemente:

- En una olla pequeña, calienta el aceite de coco a fuego bajo.
- Añade las semillas de hinojo y sofríe 30 segundos hasta que suelten su aroma sin dorarse.

3. Cocer la quinoa:

- Agrega la quinoa escurrida, el agua, la sal, el coco rallado y la tira de cáscara de lima.
- Lleva a ebullición, luego tapa y cocina a fuego bajo durante 12–15 minutos.

4. Reposar y finalizar:

- Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos con la olla tapada.
- Retira la cáscara de lima y esponja con un tenedor.
- Justo antes de servir, añade unas gotas de jugo de lima y decora con cilantro o menta.

Rinde:
2 porciones

Tiempo Total:
18 minutos

Tipo de cocina:
Cocina ayurvédica
suave

Inspiración:
Quinoa refrescante con
especias calmantes

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten

Germinados de Lentejas

Refrescantes, ligeros y vitales

Los germinados, al ser alimentos vivos y llenos de prāṇa, aportan claridad y renovación. En el caso de Pitta, donde el fuego interno puede volverse excesivo, las lentejas germinadas se convierten en un aliado si se preparan y consumen con conciencia: bien enjuagadas, sin exceso de especias, frescas y acompañadas de sabores dulces, amargos o astringentes.

Esta versión para Pitta mantiene los beneficios revitalizantes de los germinados, pero con enfoque en frescura y equilibrio térmico. Ideal para climas cálidos, procesos inflamatorios o estados de irritación.

Ingredientes

- ¼ **taza** de lentejas secas (ecológicas, preferentemente verdes o coral)
- 1 **tarro** de cristal mediano
- 1 **malla fina**, tela mosquitera o gasa limpia
- 1 **liga** o banda elástica
- **Agua filtrada** (cantidad suficiente para cubrir las lentejas)



Preparación

1. Lavar y limpiar:

- Esteriliza el tarro y lava bien las lentejas bajo el chorro de agua hasta que el agua salga clara. Escurre.

2. Remojar:

- Coloca las lentejas en el tarro, cúbrealas con agua filtrada y deja en remojo entre 8 y 12 horas.

3. Escurrir:

- Cubre la boca del tarro con malla o gasa, sujétala con una liga. Escurre bien y enjuaga una vez más.

4. Germinar:

- Coloca el tarro en posición inclinada, boca abajo, en un lugar fresco, seco y con buena ventilación, evitando calor directo o humedad excesiva.

5. Repetir:

- Enjuaga y escurre dos veces al día. Al segundo o tercer día, verás los brotes.

6. Guardar y consumir:

- Cuando los brotes midan 2–3 cm, guárdalos en un frasco seco, en refrigeración. Consúmelo fríos, con hierbas suaves (cilantro, menta) y un toque de limón o coco rallado.

Rinde:

Aprox. 1 taza de brote

Tiempo Total:

2 a 3 días

Tipo de cocina:

Ayurveda viva, cruda

Inspiración:

Germinación adaptada para Pitta

Dieta compatible:

Vegana, sin gluten

Pita Casera al Comal

Pan plano suave, fermentado y digestivo — ideal para acompañar platos frescos y ligeros

Esta versión del pan pita tradicional se cocina en comal en lugar de horno, conservando una textura suave, aireada y fácil de digerir. Fermentado con yogur vegetal y cocido sin grasa, este pan es ideal para climas cálidos y digestiones sensibles. Perfecto para acompañar sopas, vegetales al vapor, hummus o ensaladas verdes, su sabor neutro y versatilidad lo convierten en una base nutritiva para cualquier comida. Prepararlo a mano es también un gesto de conexión con la tierra y el alimento esencial.

Ingredientes

- **1/2 taza** de agua tibia
- **2¼ cucharaditas** de levadura seca activa (1 sobre)
- **1 cucharadita** de azúcar mascabado o de coco
- **3¾ tazas** de harina de trigo (blanca o integral), más extra para estirar
- **1½ cucharaditas** de sal marina
- **3 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra o de ajonjolí suave
- **¾ taza** de yogur natural (puede ser vegetal: coco o almendra fermentada)



Preparación

1. Activar la levadura:

- Mezcla el agua tibia con la levadura y 1 cucharadita de azúcar.
- Deja reposar de 5 a 10 minutos hasta que forme espuma.

2. Amasar la masa:

- En un tazón grande, mezcla la harina, la sal y el resto del azúcar.
- Añade la mezcla de levadura, el aceite y el yogur.
- Amasa de 8 a 10 minutos hasta que la masa esté suave y ligeramente pegajosa.

3. Fermentar:

- Coloca la masa en un tazón ligeramente aceitado.
- Cubre y deja fermentar por 2 horas en un lugar tibio hasta que duplique su volumen.

4. Formar los panes:

- Divide la masa en 12 porciones. Forma bolitas lisas y deja reposar 20 minutos.
- Estira cada bola en discos de aproximadamente 15 cm de diámetro y 0.5–1 cm de grosor.

5. Cocinar al comal:

- Calienta un comal o sartén gruesa a fuego medio-alto.
- Cocina cada disco por 1–2 minutos hasta que se infle y dore ligeramente.
- Voltea y cocina 1 minuto más. Mantén cubiertos con un paño hasta servir.

Rinde:
12 panes

Tiempo Total:
3 horas (incluye fermentación)

Tipo de cocina:
Fusión ayurvédica-mediterránea

Inspiración:
Pan pita tradicional adaptado

Dieta compatible:
Vegetariana, sin horno

Chapatis Clásicos con Ghee

Estables, reconfortantes y sattvicos — el clásico pan plano ayurvédico del norte de India

Estos *chapatis* suaves y esponjosos son un clásico reconfortante de la cocina ayurvédica tradicional. Preparados sin levadura y cocidos al comal, se sirven con un toque tibio de *ghee* al final, que aporta estabilidad, nutrición y un efecto cálido sin sobrecargar. Fáciles de preparar y altamente versátiles, estos panes planos se combinan perfectamente con sopas, *kitchari*, *dhales* suaves o té especiados. Su textura flexible y sabor neutro los hacen una base ideal para acompañar comidas con propósito y digestión liviana.

Ingredientes

- **2 tazas** de harina de trigo integral
- **2 cucharaditas** de aceite de girasol o ajonjolí suave
- **1 taza** de agua tibia
- **1 cucharadita** adicional de aceite (para después del reposo)
- **¾ taza** extra de harina integral (para estirar)

Para servir:

- Ghee tibio al gusto



Preparación

1. Preparar la masa:

- Mezcla la harina con el aceite usando las manos.
- Añade poco a poco el agua tibia hasta formar una masa firme pero suave.
- Cubre y deja reposar durante 1 hora.
- Agrega la cucharadita extra de aceite y amasa nuevamente.

2. Formar las bolitas:

- Divide la masa en 20–25 porciones.
- Forma bolitas lisas y cúbre las con un poco de harina para que no se peguen.

3. Aplanar los chapatis:

- Estira cada bolita sobre una superficie enharinada hasta formar círculos de 7.5–10 cm.
- Espolvorea ligeramente y vuelve a estirar hasta alcanzar 15 cm de diámetro.

4. Cocinar al comal:

- Coloca cada chapati sobre una plancha o comal caliente.
- Cocina ½ minuto por lado, volteando cuando salgan burbujas.
- Si lo deseas, lleva a llama directa unos segundos hasta que se infle.
- Retira y unta con ghee tibio antes de servir.

Rinde:

20–25 piezas
pequeñas

Tiempo Total:

1 hora y 30 minutos

Tipo de cocina:

Cocina ayurvédica
clásica india

Inspiración:

Pan plano tradicional
sin levadura

Dieta compatible:

Vegetariana, sin levadura

Templar desde el sabor

BÁSICOS DE PITTA

Los masalas y preparaciones base son la alquimia silenciosa detrás de cada platillo equilibrado. En el caso de Pitta, elegir las especias adecuadas es clave para calmar sin apagar, para nutrir sin encender. Estas mezclas han sido diseñadas para aportar sabor, ligereza y frescura. Ya sea para un desayuno, una comida o un postre, estos básicos acompañan con dulzura, suavidad y claridad.

Desde un masala floral y refrescante hasta una mezcla para infusiones digestivas, cada receta de esta sección está pensada para sostener tu fuego digestivo con elegancia.

*Que cada pizca de especias suavice el fuego y
encienda tu claridad.*

Masala Refreshante para Pitta

Aromático, equilibrante y ligeramente dulce — ideal para calmar el fuego sin apagar el agni

Este masala ha sido formulado especialmente para equilibrar Pitta durante los meses más cálidos o en casos de exceso de calor interno. Su perfil aromático es ligero, ligeramente dulce y refrescante, sin perder capacidad digestiva.

Ideal para usar diariamente en sopas, vegetales salteados, kitchari, cereales cocidos o infusiones saladas. Suaviza estados de irritabilidad, inflamación o acidez, sin debilitar el fuego digestivo.

Ingredientes

- **1 cucharada** de cúrcuma molida
- **½ cucharadita** de hebras de azafrán (20–30 hebras)
- **1 cucharadita** de azúcar de coco (opcional)
- **4 cucharadas** (¼ taza) de semillas de cilantro
- **1 cucharada** de semillas de comino
- **1 cucharada** de semillas de hinojo
- **1 cucharada** de pimienta blanca entera (ajustar al gusto)

Preparación

1. Mezclar base seca:

- En un tazón pequeño, mezcla la cúrcuma, el azafrán y el azúcar de coco si decides usarlo. Reserva.

2. Tostar y moler el cilantro:

- En un sartén pequeño, tuesta en seco las semillas de cilantro a fuego medio hasta que liberen su aroma.
- Muele finamente y transfiere a un frasco de vidrio con tapa.

3. Tostar y moler el resto:

- Tuesta por separado las semillas de comino, hinojo y pimienta blanca.
- Muele cada una finamente y añade al mismo frasco.

4. Unificar la mezcla:

- Añade al frasco la mezcla de cúrcuma, azafrán y azúcar.
- Tapa y agita vigorosamente para integrar todo.

5. Conservar:

- Guarda en un lugar fresco, seco y oscuro. Se mantiene fresco hasta por 1 mes.

Rinde:
Aprox. ½ taza

Tiempo Total:
15–30 minutos

Tipo de cocina:
Ayurvédica

Inspiración:
Masala suave y
digestivo para Pitta

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten

Soma Masala

Mezcla cremosa, funcional y calmante para el sistema nervioso

Soma Masala es una mezcla rica en ácidos grasos esenciales, fibra y minerales. Suave al paladar y neutra en sabor, equilibra el sistema nervioso y aporta estabilidad mental sin sobreestimar. Perfecta para añadir a porridges

Ingredientes

- ¼ **taza** de semillas de linaza enteras
- ¼ **taza** de semillas de cáñamo
- ½ **taza** de coco rallado sin azúcar
- ¼ **taza** de cacao en polvo (opcional: omitir o reducir para Pitta)

Preparación

1. **Muele la linaza**
 - Coloca las semillas de linaza en una licuadora o procesador seco. Tritura hasta obtener un polvo fino.
2. **ncorpora el resto**
 - Agrega las semillas de cáñamo, el coco rallado y el cacao (si lo usas). Procesa todo junto por 1 a 2 minutos hasta lograr una textura arenosa o pastosa.
3. **Almacena bien cerrado**
 - Transfiere la mezcla a un frasco hermético de vidrio. Refrigerar para conservar fresca. Dura hasta 1 mes.

Uso recomendado

- Añade 1 a 2 cucharadas sobre porridge, papillas, avenas frías, compotas o yogur vegetal.
- Puedes hidratar directamente en agua o leche vegetal tibia para un efecto más suave sobre Vata.

Rinde:
1 taza (10–12
porciones)

Tiempo Total:
10 minutos

Tipo de cocina:
Ayurveda funcional,
desayunos energéticos

Inspiración:
Mezcla energética
tridoshica

Dieta compatible:
Vegana, sin gluten, sin azúcar,
adaptable a los tres doshas

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 pitta* 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