



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 **73**
- Soma Masala (mezcla energética para desayunos) **75**

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,
------------------------------	------------------------------------	--	--	--

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

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