

Día 1

Recetas Kapha



@ayurbrenda

Papilla de Mijo

Cuando Kapha se encuentra elevado pueden aparecer sensación de pesadez al despertar, digestión lenta, exceso de mucosidad o falta de motivación. El mijo es un cereal naturalmente ligero, seco y ligeramente calentador que ayuda a estimular el Agni sin generar acumulación.

Combinado con especias como canela y jengibre, esta preparación favorece la movilización, activa el metabolismo y aporta saciedad estable sin sobrecargar.

Es una opción ideal cuando hay tendencia a retención, lentitud metabólica o exceso de dulzor en la alimentación.

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche de almendras.
- ½ taza de mijo
- 2 ramas de canela
- 15 a 20 pasas
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 1 cucharadita de canela en polvo + extra para servir
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- 4 cucharaditas de miel cruda (sin calentar).

Preparación

1. **Cocer el mijo.** En una cacerola mediana, lleva a ebullición el agua, añade el mijo y las ramas de canela. Reduce el fuego, tapa parcialmente y cocina 20–22 minutos, removiendo cada 5 minutos, hasta que el mijo esté tierno pero conserve algo de firmeza agrega la leche de almendras
2. **Aromatizar y reposar.** Retira la rama de canela, agrega la taza de leche de almendras, las pasas, las almendras, las especias molidas .Cubre y deja reposar 5 minutos.
3. **Opción con fruta.** Agrega blueberry e integra por 1 minuto y apaga el fuego.
4. **Servir.** Divide en dos tazones. Añade de 1 a 2 cucharaditas de miel cruda por porción, espolvorea con canela.

Rinde: 2 porciones	Tiempo Total: 30 minutos	Tipo de cocina: Ayurveda funcional	Acción en Kapha: Ligera, Calentadora, Estimulante digestiva	Dieta compatible: Vegana, Sin gluten, Sin lácteos
------------------------------	------------------------------------	--	--	---

Guiso Ligero de Lenteja Verde

En la primera semana de regulación Kapha buscamos movilizar sin agotar. Esta comida está diseñada para activar el fuego digestivo de forma progresiva, reducir la sensación de pesadez y aportar saciedad ligera y sostenida.

Es una preparación caliente, especiada y de fácil digestión, ideal para el mediodía cuando el Agni está más fuerte y el cuerpo puede transformar mejor los nutrientes sin generar acumulación.

Ingredientes

- ¾ taza lenteja verde remojada 6 h
- 3 tazas agua caliente
- ½ taza zanahoria en cubos pequeños
- ½ taza calabacita
- ¼ taza apio
- 1 taza espinaca picada

Especias (moderadas, no intensas)

- 1 cucharadita aceite
- ½ cucharadita semillas de mostaza
- ½ cucharadita comino
- ½ cucharadita jengibre fresco
- ¼ cucharadita jengibre seco

• Paso 1 – Preparación previa (6–8 horas antes)

1. Medir ¾ taza de lenteja verde.
2. Enjuagar hasta que el agua salga clara.
3. Remojar en agua tibia 6–8 horas.
4. Escurrir y enjuagar nuevamente.

• Paso 2 – Activación digestiva (2 minutos)

1. En una olla mediana calentar 1 cucharadita de aceite de oliva.
Añadir: ½ cucharadita semillas de mostaza, ½ cucharadita comino, esperar que las semillas revienten.
2. Agregar: ½ cucharadita jengibre fresco rallado, ¼ cucharadita jengibre seco, ½ cucharadita cúrcuma, ¼ cucharadita pimienta negra

• Paso 3 – Base vegetal (3–4 minutos)

1. Agregar: ½ taza zanahoria en cubos pequeños, ¼ taza apio picado, ½ taza calabacita. Saltear 3–4 minutos para que pierdan humedad.

• Paso 4 – Cocción principal (20–25 minutos)

1. Añadir lentejas escurridas. Incorporar 3 tazas de agua caliente. Llevar a ebullición. Bajar a fuego medio. Cocinar tapado 20–25 minutos. La textura debe quedar: Suave pero no pastosa.

• Paso 5 – Servicio terapéutico

1. Porción ideal: 1½ tazas por persona.
2. En Semana 1 **no acompañar** con: Pan · Tortilla · Arroz
3. Si la persona es muy activa: Puede añadirse ¼ taza de arroz basmati ligero.

Rinde: 2-3 porciones	Tiempo Total: 35 minutos (más remojo previo de 6–8 h)	Efecto digestivo: Reduce pesadez · Disminuye retención · Favorece metabolismo estable	Acción en Kapha: Ligera · Calentadora · Movilizadora suave · Estimulante de Agni	Dieta compatible: Vegana · Sin gluten · Sin lácteos · Alta en fibra vegetal
--------------------------------	---	---	--	---

Bowl Col & Garbanzo

En la primera semana de regulación Kapha buscamos movilizar sin agotar. Esta comida está diseñada para activar el fuego digestivo de forma progresiva, reducir la sensación de pesadez y aportar saciedad ligera y sostenida.

Es una preparación caliente, especiada y de fácil digestión, ideal para el mediodía cuando el Agni está más fuerte y el cuerpo puede transformar mejor los nutrientes sin generar acumulación.

Ingredientes

Base

- 2 tazas col blanca en tiras
- 1 taza kale en tiras finas
- 1 taza garbanzo cocido y bien escurrido

Especias para garbanzo

- ½ cucharadita comino
- ½ cucharadita pimentón ahumado
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita jengibre seco
- 1 cucharadita aceite de oliva

Salsa ligera

- 1 cucharada tahini
- 1½ cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada agua tibia
- 1 pizca mostaza en polvo
- 1 pizca sal
- Pimienta negra

Preparación

• Paso 1.- Remojo

1. En un bowl grande coloca 1 taza de garbanzo, cubre con agua tibia (3-4 veces su volumen) y deja reposar 8-12 horas. Escurre y enjuaga..

• Paso 2 – Cocción

1. En una olla mediana añade el garbanzo remojado con agua limpia, laurel, comino y jengibre.
2. Cocina 45-60 minutos hasta que esté suave pero firme. Escurre y seca bien.

• Paso 3 – Horneado del garbanzo

1. En una bandeja para horno mezcla el garbanzo con 1 cdita de aceite y especias.
2. Hornea a 200°C por 15-20 minutos hasta ligeramente crujiente.

• Paso 4 – Col asada

1. En otra bandeja coloca la col y el kale con un poco de aceite y sal.
2. Hornea 10-12 minutos hasta que estén suaves y ligeramente dorados.

• Paso 5 – Salsa ligera

1. En un tazón pequeño mezcla tahini, limón, agua tibia y mostaza hasta lograr una textura fluida.

• Paso 6 – Montaje

1. En un bowl para servir coloca la base tibia de col, agrega el garbanzo crujiente y termina con la salsa ligera.

Rinde: 2 -3 porciones	Tiempo Total: 35 minutos (más remojo previo de 6-8 h)	Efecto digestivo: Favorece ligereza nocturna · Reduce acumulación · Estimula digestión sin sobrecargar	Acción en Kapha: Ligera · Secante moderada · Calentadora · Activadora metabólica suave	Dieta compatible: Vegana · Sin gluten · Sin lácteos · Rica en fibra vegetal
---------------------------------	---	--	---	---

Bebida del Día

En la **regulación de Kapha**, el manejo del **líquido** es tan importante como la elección de los alimentos. Kapha ya tiende a la humedad, la retención y la densidad, por lo que no se trata de aumentar la cantidad de bebidas, sino de elegir las con intención. Los **líquidos tibios y especiados** ayudan a estimular el fuego digestivo, movilizar la acumulación y prevenir la formación de ama (toxinas), mientras que las bebidas frías o azucaradas incrementan la pesadez y la congestión. En Kapha, la hidratación debe ser consciente: moderada, caliente y funcional.

Momento	Receta	Cantidad	Indicaciones
Desayuno	Agua tibia con 1 rodaja jengibre fresco	½ taza (100-120 ml)	Tomar 15-20 min antes de desayunar para activar Agni. No beber grandes cantidades durante el desayuno.
Comida (antes)	Agua tibia con limón suave o 1 rodaja jengibre	½ taza	15-20 min antes de comer. Prepara digestión.
Comida (durante)	Agua tibia simple o infusión ligera con un pizca de semilla comino	Sorbos pequeños (máx. ½ taza total)	Solo si es necesario. No vasos grandes.
Tarde (4:00 pm)	Infusión especiada (1 rodaja jengibre fresco + trozo chico canela o semilla de comino)	½-1 taza	Evita antojos dulces y bajón energético. Tomar caliente.
Cena	Tulsi sola o tulsi + pizca de cúrcuma	½ taza	Tomar 30 minutos después de cenar. Favorece ligereza nocturna.