

# DOSHA *kapha*

RECETARIO AYURVEDA



*Womam*  
SER MUJER & SER MAMÁ



# Bienvenidas

GRACIAS POR SER PARTE DE  
NUESTRA COMUNIDAD WOMAM

Desde Womam brindamos el acompañamiento personalizado que necesitás, estés donde estés. Te ayudamos a recuperar tu equilibrio, tu belleza interior, y como consecuencia tu salud y belleza exterior.

Fomentamos el aprendizaje y crecimiento personal, centrado en el bienestar físico, mental y emocional.

Elaboramos una serie de recetarios junto a la Dra. Sandra Fernández y Cecilia Duca, diseñados especialmente para cada biotipo Ayurveda.

Esperamos que sea una puerta a un nuevo tipo de alimentación y a un nuevo enfoque en tu estilo de vida, en el que el respeto por tu cuerpo sea un eje fundamental de tu bienestar.

- Con profundo amor, *Natalia Staffieri*



Ayurveda nos enseña que el alimento es *Prana*: la fuerza vital que proviene de seres vivos. Con ayuda de nuestro poder digestivo, esta comida cargada de energía vital va a transformarse en *quién yo soy*.

Los alimentos naturales y frescos nutren cuerpo, mente y espíritu. Por eso mismo uno de nuestros mayores desafíos es alejarnos de los productos industrializados que brindan una opción fácil pero completamente desvitalizada.

Deberíamos recuperar el acto de cocinar y comer como algo sagrado, como una ofrenda de amor a nosotras mismas y a nuestros seres queridos.

- *Dra Sandra Fernández de @drasandrafernandez*

Ceci Duca se define a sí misma como una persona curiosa y autodidacta en la cocina.

*El nacimiento de mi segundo hijo me llevó a cocinar inspirada en una alimentación más noble, con el recuerdo de la comida casera de mi niñez: variada y colorida.*

*Comparto en instagram recetas de simple preparación, priorizando verduras y frutas de estación. Me encanta buscarle reemplazos ricos y nutritivos a los alimentos ultraprocesados. Te enseño a cocinar con amor. ¡Manos a la obra!*

- *Ceci Duca de @comocomeleon*



## *Dosha Kapha* | Tiene las características de tierra y agua combinadas

FÍSICAMENTE las personas con predominio esta energía tienen una contextura robusta, con tendencia a aumentar de peso y retener líquidos. Su piel suele ser pálida, fría y un poco húmeda.

Su FISIOLOGÍA se caracteriza por la lentitud. Suelen tener poco apetito, digestión lenta y tránsito intestinal también lento. Tienden a dormir de más.

A nivel MENTAL son amorosos y compasivos, evitan los conflictos. Tienden al apego emocional, ya sea a personas, situaciones o lugares. También existe una tendencia a procrastinar, es decir a dejar para mañana lo que podemos hacer hoy.

### DESAYUNO & MERIENDA

- Licuados verdes
- Infusión con una rodaja fina de pan integral bien tostado y mermelada dietética
- Limonada o pomelada
- Panqueque chico de harina de maiz o arepa con rodajas de pera o manzana frescas + especias

### ALMUERZO & CENA

- Berenjenas grilladas  
+ Ensalada de repollo y zanahoria
- Hamburguesa de mijo  
+ Ensalada de rúcula y rabanito
- Terrina de brócoli y calabaza  
+ Ensalada de verdes crudos
- Cuadrado de polenta al horno  
+ Berenjenas y calabazas grilladas
- Ensalada de rúcula, garbanzos, hinojo y cebolla
- Salteado de repollitos de bruselas, zanahoria, cebolla, morrón y lentejas



#### ACEITES:

Usar cantidades pequeñas.  
Los más recomendados: maiz y oliva.



#### ESPECIAS:

Todas son buenas. Las más recomendadas: pimienta, jengibre, ají molido, clavo de olor, canela, nuez moscada, cúrcuma.

## Opciones de jugos verdes



MUY RÁPIDO



3 OPCIONES



DESAYUNO



MUY FÁCIL

### Mix power

- 1 manzana verde
- 1 taza de hojas espinaca frescas
- 1 rodajita de jengibre fresco
- 200 ml de agua

### Mix dulce

- 1 manojo de perejil o ½ taza
- ½ remolacha cruda
- 1 zanahoria cruda
- Una pizca de pimienta
- 200 ml de agua

### Mix fresco

- ¼ limón, jugo y ralladura
- 1 pepino
- ½ manzana verde
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 200 ml de agua

### PREPARACIÓN

La forma ideal de hacer jugos verdes es usando la juguera centrífuga o prensadora de alimentos.

Otra opción es hacerlo con una licuadora y luego colarlo con una malla fina.

Usar ingredientes frescos y de buena calidad es clave para los mejores sabores.



# Arepas especiadas con rodajas de frutas



DESAYUNO



ESPECIAS



SARTÉN



MUY FÁCIL

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maiz blanco precocida. Se vende en dietéticas y la marca más conocida es *pan*.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 taza de líquido a elección: leche, jugo de fruta o agua.
- 3 cdas de azúcar mascabo o stevia
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada sopera de ghee
- Peras o manzanas en rodajas



## PREPARACIÓN

Mezclar en un bol los ingredientes secos: la harina, el polvo de hornear, la canela, la pizca de sal. Reservar.

En otro bowl batir los huevos, añadir de a poco el líquido intercalando con el azúcar. Mezclar. Agregar el ghee y batir hasta integrar.

Sumar los ingredientes secos a la preparación batiendo manualmete hasta incorporar todo muy bien.

Dejar descansar la mezcla en la heladera durante 15 minutos para que se hidrate.

Calentar una sartén a fuego bajo. Verter con cucharón la preparación del mismo modo que los panqueques. Al notar los bordes dorados dar vuelta con ayuda de una espátula y cocinar del otro lado.

Enfriar y servir con manzanas o peras.

# Berenjenas grilladas



VEGETARIANA



SARTÉN



MUY FÁCIL



MUY RÁPIDO

## INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Opcional: cilantro fresco

## PREPARACIÓN

Lavar las berenjenas y cortarles apenas los extremos. Luego cortalas en lonjas o rodajas de 1 cm de espesor.

Con ayuda de un pincel de cocina o una cucharita pintar ambas caras de cada lonja con el aceite para que al cocinarlas queden bien doradas.

Calentar una plancha o sartén. Una vez caliente, acomodar cada lonja de berenjena sobre ella. Al cabo de unos 3 minutos o cuando esté dorada, darlas vuelta.

Inmediatamente agregar la sal y la cúrcuma. Dorar del otro lado (otros 3 minutos más) ¡Ya están listas para servir!

Agregar por encima cilantro fresco picado bien fino, como opcional.

Son ideales para acompañar con una rica ensalada coleslaw.



# Hamburguesas de mijo



VEGETARIANO



12 UNIDADES



HORNO 20'



FÁCIL

## INGREDIENTES

- 2 tazas de mijo
- 1 taza de arroz yamaní
- 1 rodaja de calabaza cocida
- 1 huevo o 2 cucharadas soperas de semillas de chia activada
- \* Remojar una cantidad de chia en la misma cantidad de agua removiendo vigorosamente durante pocos minutos. Libera una sustancia gelatinosa llamada mucílago, que reemplazará al huevo.
- 2 cucharadas de harina a elección: de trigo, arroz o garbanzos

SERVIR CON ENSALADA  
DE RÚCULA Y RABANITOS

## PREPARACIÓN

Preparar la mijo y el arroz por separado.

### Mijo

Enjuagar muy bien. Dejar en remojo al menos 12 horas. Luego descartar el agua de remojo, y hervir con 5 tazas de agua limpia en una ollita hasta que el agua se haya consumido, y este tierno.

### Arroz yamaní

Se puede remojar unas horas antes de usarlo. Luego hervir hasta que esté tierno: si está pasado de cocción es mejor para que las hamburguesas queden bien compactas.

Una vez que el mijo y el arroz estén fríos y escurridos, preparar la mezcla para las hamburguesas.

### Hamburguesas

En un bowl colocar el arroz y el mijo muy bien escurridos junto con la calabaza aplastada, el huevo (o chia) e integrar todo.

Condimentar bien y luego agregar la harina, que ayudará a controlar la humedad de nuestra mezcla.

Integrar toda la preparación con ayuda de los dedos. Formar las hamburguesas haciendo bolitas del tamaño del hueco de la palma de la mano y luego aplastarlas suavemente hasta dar forma deseada.

Colocar sobre una placa de horno aceitada y hornear a 180° aproximadamente durante 20 minutos o hasta dorar.

## Cuadrados de polenta al horno



MUY FÁCIL



VEGETARIANO



2 PORCIONES



HORNO 40'

### INGREDIENTES

- ¾ tazas de polenta
- 2 tazas de agua o caldo
- 2 cebollas picadas bien finas
- 3 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- Sal a gusto
- Se puede especiar con semillas de mostaza molidas
- Queso cremoso o rallado opcional

### PREPARACIÓN

Mezclar en frío la polenta con el líquido e integrar hasta que nos queden grumos.

Llevar esta preparación a fuego mínimo y remover constantemente. Cuando esté cremosa y el agua se haya absorbido apagar el fuego y dejar enfriar. Reservar.

Dorar las cebollas en una sartén con una cucharadita de aceite. Reservar.

Mezclar en un bol la polenta, la cebolla y el queso.

Engrasar una fuente de horno rectangular, volcar toda la preparación y aplastarla con una espátula o cuchara para que quede lo mas pareja posible Y una altura de 3 a 5 cm aproximadamente.

Hornear a 180 ° por unos 40 minutos.

## Salteado con repollitos de bruselas

### INGREDIENTES

- 6 repollitos de bruselas hervidos hasta que estén tiernos
- 1 zanahoria rallada
- ½ cebolla picada
- ¼ de morrón rojo
- ½ cucharadita de comino
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de caldo
- 2 cucharadas de un mix de semillas (por ejemplo girasol, sésamo, lino)

### PREPARACIÓN

El salteado de vegetales es una preparación muy simple que saca del apuro mas de una vez.

Colocar en una sartén 2 cucharadas de aceite, la cebolla y el morrón picados fino.

Rehogar hasta que la cebolla esté transparente. Luego agregar la zanahoria rallada y los repollitos.

Agregar ¼ taza de caldo y dejar que se consuma en la cocción.

Apagar el fuego. Salpimentar y agregar un toque crujiente con el mix de semillas.



# Terrina de brócoli y calabaza con claras



RÁPIDO



MUY FÁCIL



AL VAPOR



RINDE MUCHO

## INGREDIENTES

- 2 tazas de flores de brócoli hervido
- 3 rodajas de calabaza hervida
- 6 claras de huevo
- 1 chorrito de leche a elección
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino

## PREPARACIÓN

Lo ideal es hervir el brócoli al vapor, ya que de esta forma conserva mejor sus nutrientes. Si no existe esa posibilidad, hervir en una olla con abundante agua y una cucharadita de sal hasta que estén tiernos, pero que no se desarmen. Reservar.

Hacer un puré con la calabaza. Reservar.

Para armar el ligue batir a mano las claras junto con la leche y las especias.

Engrasar una budinera y colocar en ella el puré de calabaza en la base, agregar las flores de brócoli y verter por encima el ligue intentando cubrir todo.

Cocinar a baño maría en horno moderado durante 40 minutos, colocando la budinera sobre una fuente de horno llena de agua.



REALIZAR UNA  
TERRINA DE  
VEGETALES ES  
MUY SIMPLE Y  
SE PUEDE HACER  
CON INFINIDAD DE  
VERDURAS.

## ¡Animate!

Esperamos que pongas en práctica y disfrutes estas sencillas recetas sabiendo que fueron pensadas y elaboradas con dedicación y amor.

Ceci, Sandra y Nat para *Womam*



SER MUJER & SER MAMÁ

## Conocé Womam

### ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo femenino de profesionales que busca mejorar y potenciar tu rol de mujer y mamá.

Te damos las herramientas para manifestar y potenciar tu belleza tanto interior como exterior.

### ¿CÓMO TRABAJAMOS?

Nuestra metodología es muy simple: juntas evaluamos cuáles son tus necesidades e identificamos las áreas en las que debés trabajar.

Elaboramos tu Guía Personalizada de Bienestar para que elijas cómo y cuándo empezar a invertir en vos.

Cada asesoría tiene tres claves:

- Personalizada y diseñada de acuerdo a tu necesidad y al momento que estás viviendo
- On-line, por videollamada desde donde estés
- Brindada por profesionales certificadas en cada área.

### ¿QUÉ ASESORÍAS BRINDAMOS?

#### BIENESTAR

- Nutrición holística
- Medicina Ayurveda
- Psicoterapia y psiconutrición
- Yoga y mindfulness
- Biodecodificación, memoria celular y registros akáshicos
- Flores de Bach

#### IMAGEN:

- Asesoría y coach de imagen personal

#### MATERNIDAD:

- Baby sleep coach
- Crianza
- Evaluación psicotécnica de niñeras
- Salud reproductiva de la mujer

### SIGAMOS CONECTADAS

 /WOMAM\_OK

 /WOMAM

[WWW.WOMAM.COM.AR](http://WWW.WOMAM.COM.AR)