

DOSHA *pitta*

RECETARIO AYURVEDA



Woman
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 Pitta | Tiene las características del fuego.

FÍSICAMENTE las personas con predominio esta energía tienen una contextura mediana, y un peso estable a lo largo de la vida. Presentan una tendencia a mostrar canas o calvicie desde jóvenes, y una piel que se irrita fácilmente.

Su FISIOLÓGÍA se caracteriza por la regularidad de sus hábitos: todas sus funciones biológicas son *un relojito*. Muy buen apetito y digestión cuando están equilibrados.

Su MENTE es lógica y organizada. Tienen mucha energía disponible, por lo que generalmente tienden a cumplir un rol de líderes.

DESAYUNO & MERIENDA

- Ensalada de frutas de estación + Galletas de granola
- Infusión + Tostadas de pan integral con untable de zanahoria
- Panqueques de avena con pera

ALMUERZO & CENA

- Hamburguesas de porotos aduki con queso magro
+ Ensalada de chauchas y choclo
- Ensalada de trigo burgol con palta, pepino y choclo
- Zapallitos rellenos con trigo burgol
+ Ensalada de verdes
- Omelette de espárragos
+ Ensalada de lechuga, pepino e hinojo
- Fideos de arroz + Salteado de vegetales



ACEITES:

Usar con moderación.

Los más recomendados: coco, girasol, oliva.



ESPECIAS:

Albahaca, menta, orégano, perejil, salvia, romero, semillas de hinojo, cardamomo, coriandro, cúrcuma.

Ensalada de frutas + Galletas de granola



MIXER



HORNO 20'



FÁCIL



12 COOKIES

ENSALADA DE FRUTAS

Elegir las frutas de estación nos asegura que serán frescas y sabrosas. Lavar muy bien la fruta, cortarla en cubos y colocarla en un tazón.

INGREDIENTES

- 2 tazas de granola
- ¼ taza de coco rallado
- 1 banana madura
- 1 huevo
- 1 cuchara sopera de aceite

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a fuego medio.

Moler la granola en licuadora o mixer para volverla mas fina.

Colocar en un bol la granola fina, el coco, y la banana aplastada.

Unir toda la preparación, agregar el huevo y el aceite. Se puede saborizar con una cucharadita de canela o cardamomo en polvo.

Tomar porciones con ayuda de una cuchara sopera, y apoyarlas en una fuente de horno antiadherente o engrasada previamente.

Hornear durante 20 minutos a horno medio.

PITTA DEBE EVITAR LOS CÍTRICOS
Y FRUTAS ÁCIDAS. ELEGIR
DURAZNOS, PERAS, MANZANAS,
UVAS, MANGO, SANDÍA, BANANA.



Untable de zanahoria



RÁPIDO



MUY FÁCIL



AL VAPOR



RINDE MUCHO

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas a grandes
- Gotas de jugo de limón
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 6 hojas de albahaca fresca picada fina
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos. Podemos cocinarlas al vapor para conservar mejor su sabor y nutrientes, o hervirlas normalmente hasta que estén tiernas.

Colocar las zanahorias en un plato para dejar que se enfríen. Reservar el líquido de cocción: podemos usarlo luego para aligerar la preparación.

Colocar todos los ingredientes en la licuadora o mixer para que quede suave y uniforme. También podés usar un pisa papa.

Servir con hojas de albahaca picadas finas por encima.



COMBINALO
CON TOSTADAS DE
PAN INTEGRAL
Y UNA INFUSIÓN
PARA UN DESAYUNO
COMPLETO

Panqueques de avena con pera fresca



15 MINUTOS



MUY FÁCIL



SARTÉN



2 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de semillas de chia
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 huevo
- Endulzante a gusto
- Pera fresca o fruta de estación



PREPARACIÓN

Colocar la avena en un bol con agua hasta cubrirla, agregar 1 cucharada de jugo de limón y dejarla reposando 12 horas. De este modo la avena se volverá mas digerible.

Pasadas las 12 horas descartar el líquido y escurrir bien con la ayuda de un colador de malla fina.

Agregar las semillas y demás ingredientes, integrar muy bien todo.

Calentar una sartén antiadherente o engrasar antes. Con la ayuda de un cucharón verter porciones de la mezcla sobre la sartén. Una vez que los bordes se empiecen a dorar, es momento de darlas vuelta con una espátula hasta dorar el otro lado. Servir con una pera fresca.



Hamburguesas de porotos aduki



MIXER



EN REMOJO



HORNEAR



12 UNIDADES

INGREDIENTES

- 3 tazas de porotos adukis
- 1 ½ taza de arroz yamaní (u otro)
- 3 cucharadas de harina (garbanzos, maíz, o trigo)
- 3 cucharadas de semillas de lino
- 1 cucharadita de sal
- Orégano o tomillo a gusto
- Un trocito de alga kombu o una hoja de laurel

SUGERIMOS
ACOMPañAR CON
QUESO MAGRO Y
ENSALADA DE CHAYCHAS
Y CHOCLO

PREPARACIÓN

Dejar los porotos en remojo toda la noche. Al día siguiente descartar el agua y enjuagar.

Hervir los porotos hasta que estén tiernos, agregar al agua de hervor un trocito de alga kombu o una hoja de laurel para reducir posibles molestias digestivas. Colar, dejar enfriar y reservar.

Hervir el arroz normalmente. Es preferible que quede un poco pasado y no a punto, ya que buscamos una textura más pegajosa. Esperar a que el arroz este frío y procesarlo con mixer o similar hasta que quede como una masa.

Aplastar los porotos con pisa papa o procesar (no hasta volverlo cremoso, es preferible que conserve textura).

Integrar completamente las preparaciones de porotos y arroz junto con el resto de los ingredientes.

Precalentar el horno, poder ser 10 min. antes de empezar la cocción.

Aceitar nuestras manos para trabajar la preparación con mas facilidad. Tomar una bolita de la mezcla, darle forma de medallón y apoyar en una asadera aceitada o antiadherente.

Hornear aproximadamente 20 minutos a 180 grados o hasta dorar de ambos lados.

Zapallitos rellenos con trigo burgol



INGREDIENTES

- 3 zapalitos verdes redondos
- 1 taza de trigo burgol fino hidratado
Colocar el trigo con 1 ½ taza de agua hirviendo por encima. Remover de vez en cuando con ayuda de una cuchara de madera hasta que se hidrate por completo. Al finalizar agregar una cucharada de aceite de oliva y reservar hasta enfriar.
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- 1 cucharada de cúrcuma
- Sal a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: queso cremoso

PREPARACIÓN

Lavar los zapallitos, cortar la parte superior y ahuecar el centro con ayuda de una cuchara sacándoles la pulpa y reservarla en un bowl.

En una olla con agua hirviendo, blanquear los zapallitos huecos entre 3 y 5 minutos y retirarlos con una espumadera. Dejarlos enfriar boca abajo.

En una ollita con unas gotas de aceite saltear la zanahoria rallada junto con la pulpa de los zapallitos cortada bien fina. Condimentar. Cuando esté tierna, retirar del fuego y agregar el trigo burgol ya hidratado.

Agregar al relleno un huevo batido.

Rellenar los zapallitos con cuidado de no romperlos, y acomodarlos en una fuente de horno.

Hornear 20 minutos a 180 grados (5 minutos antes de retirarlos podemos agregarles un cubito de queso por encima).

Ensalada de trigo burgol con palta, pepino y choclo



PLATO FRIO



MUY RÁPIDO



MUY FÁCIL



SAL Y ACEITE

INGREDIENTES

- 1 taza de trigo burgol fino
- *Ya viene precocido, por lo que su preparación es muy sencilla.
- 1 ½ taza de agua hirviendo
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 palta en cubos
- 1 pepino en rodajas finas
- 1 taza de choclo en grano
- Opcional: menta fresca o albahaca.

PREPARACIÓN

Colocar el trigo en un recipiente y agregar el agua hirviendo por encima. Remover de vez en cuando con ayuda de una cuchara de madera hasta que se hidrate por completo. Al finalizar agregar la cucharada de aceite de oliva. Enfriar y reservar.

Mezclar todos los ingredientes. Si tenemos a nuestro alcance un poco de menta fresca o albahaca, queda deliciosa. Se puede aderezar al momento de servir con aceite de oliva y sal.

Omelette de espárragos



RÁPIDO



HERVIR



BATIR



SARTÉN

INGREDIENTES

- 6 espárragos
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de orégano

PREPARACIÓN

Cocinar los espárragos durante 5 minutos en una ollita con agua hirviendo. Cortar en rodajas las puntas y los tallos verdes.

Batir los huevos en un tazón, agregar sal y especias a gusto.

Calentar una sartén levemente engrasada. Verter los huevos batidos, esparcirlos por toda la superficie de la sartén.

Colocar en el centro los espárragos. Con ayuda de una espátula doblar los lados del omelette hasta cerrarlo. Tapar y dejar cocinar a fuego mínimo durante 1 minuto.

Fideos de arroz con salteado de vegetales



BASE DE ARROZ



MIX VEGETALES



WOK O SARTÉN



DESAYUNO

INGREDIENTES

- 100 g. de fideos de arroz
- Zanahoria, zuchinni, berenjena, cubos calabaza asada, los que prefieras.
- Aceite de oliva suave
- Semillas de hinojo
- 1 cucharadita de salsa de soya.

PREPARACIÓN

Poner al fuego una olla con agua. Cuando hierva, retirar del fuego y agregar los fideos de arroz.

Hidratar durante 5 minutos y luego retirarlos y colarlos. Deben quedar al dente porque luego se terminarán de cocinar junto al salteado de vegetales.

Cortar las verduras en cubos pequeños y colocar en una sartén grande o wok.

Saltearlos con una cucharada de aceite y las semillas de hinojo.

Cuando empiecen a tomar color brillante agregar la salsa de soya y los fideos.

Remover para integrar los sabores.

Servir.



¡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