

DOSHA *vata*

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 Vata | Tiene las características del espacio vacío y el aire en movimiento

FÍSICAMENTE las personas con predominio esta energía tienden a ser *alargadas*, delgadas o con oscilaciones importantes de peso a lo largo de la vida. Tienen piel y pelo secos.

Su FISIOLOGÍA se caracteriza por la irregularidad de sus hábitos: duermen, comen y van al baño sin horarios fijos. Los ciclos menstruales son de duración variable, con sangrado escaso y dolor.

Su MENTE es abierta, flexible y creativa, con tendencia a *dispersarse* y hacer varias cosas a la vez.

DESAYUNO & MERIENDA

- Granola con leche tibia y miel
- Panqueque de avena
- Compota tibia con granola
- Pudding de chia con almendras y banana
- Manzanas o peras al horno con almendras activadas

ALMUERZO & CENA

- Guiso de porotos mung con cebolla, zanahorias y chauchas
- Hamburguesa de quinoa y lentejas naranjas con vegetales al vapor
- Sopa crema de verduras con avena
- Ensalada de arroz yamaní con palta, remolacha, nueces y aceitunas
- Budín de coliflor, zapallo y avena



ACEITES:

Incluirlos en todas las comidas en cantidad moderada. Los más recomendados: sésamo, chia, girasol, oliva.



ESPECIAS:

Todas son buenas. Las más recomendadas son jengibre fresco, cardamomo, nuez moscada, comino, clavo de olor, canela, coriandro, todas las hierbas.

Granola con leche tibia y miel



MUY RÁPIDO



LECHE



DESAYUNO



MUY FÁCIL

INGREDIENTES

- ½ taza de granola
- 1 tazon de leche de vaca
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de canela en polvo

PREPARACIÓN

Calentar la leche junto a la canela a fuego mínimo. Apenas rompa el hervor apagar el fuego.

Una vez fuera del fuego agregar la miel, y dejar que se integre con la leche.

Colocar la granola en un cuenco o tazón y verter la leche especiada sobre ella.

Panqueques de avena



EN REMOJO



MUY FÁCIL



BATIR



SARTÉN

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en copos
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite
- 3 cucharadas soperas de leche
- Endulzante a gusto

PREPARACIÓN

Dejar la avena en remojo durante la noche. A la mañana siguiente descartar el agua y escurrir sobre un colador de malla fina presionando para deshacerse de todo el líquido.

Batir ligeramente el huevo en un bowl, agregar la avena, la leche, el endulzante y el aceite. Integrar con tenedor.

Calentar una sartén y verter la preparación de a pequeñas cucharadas. Dorar de ambos lados.

Compota tibia con granola



DESAYUNO



HERVIR



MUY FÁCIL



DESAYUNO

INGREDIENTES

- 2 manzanas rojas
- *También se puede realizar con peras
- 200 ml de agua
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- Especias: 2 semillas de cardamomo, 1 ramita de canela o 1 clavo de olor
- 2 cucharadas grandes de granola

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en cubos. Cuanto más pequeños, mas rápida será la cocción.

Colocar en una ollita a fuego mínimo el agua, el azúcar y las especias. Cuando hierve agregar las manzanas.

Tapar y cocinar hasta que las manzanas se ablanden (unos 20 minutos).

Se puede consumir tibia. Presentar en un cuenco espolvoreando por encima con granola.



pudding de chia con almendras y banana



MUY FÁCIL



DESAYUNO



REMOJO



MUY RÁPIDO

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de semillas de chia
- 200 ml de leche
- 10 almendras
- 1 banana mediana madura
- Endulzante opcional
- 2 frascos de vidrio limpios y secos

PREPARACIÓN

Colocar la leche y las semillas de chia remover enérgicamente con un tenedor. Tapar y dejar descansar en la heladera durante toda la noche. Colocar las almendras en un frasco con agua y dejar en reposo en la heladera durante toda la noche.

A la mañana siguiente, la chia habrá liberado sus mucílagos al estar en contacto con el líquido y nuestra preparación ya tiene textura mas espesa. Ya está listo el pudding.

Podemos preparar el desayuno directamente en el frasco o utilizar un cuenco.

Sobre el "pudding de chia" colocaremos la banana cortada en rodajas y las almendras (previamente las enjuagarnos para quitar el líquido del remojo).



Frutas al horno con almendras activadas



MUY RÁPIDO



MUY FÁCIL



AL HORNO



DESAYUNO

INGREDIENTES

- 3 manzanas o peras
- 1 naranja
- 2 rodajitas de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 15 almendras activadas y picadas

PREPARACIÓN

Cortar la fruta en trozos irregulares y colocarla en una placa de horno. Rociarla con el jugo de una naranja y agregarle canela y jengibre rallado.

Llevar al horno moderado (160 grados) aproximadamente 15 minutos.

Espolvorear con almendras picadas en el momento de servir.

Activación de almendras:

Llamamos *activar* al proceso de cubrir cualquier fruto seco con agua y dejarlo en descanso 12 horas en la heladera. Al cabo de este tiempo enjuagamos con más agua limpia. Así, ya estará activados.

Mediante este proceso pierden sus *antinutrientes* y se vuelven mas aprovechables y digeribles para nuestro organismo.



**ACTIVÁ TODOS
LOS FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS**

Guiso de porotos mung con verduras



REMOJO



VEGETARIANO



A LA OLLA



FÁCIL

INGREDIENTES

- 250 grs de porotos mung
- * Remojar los porotos en agua limpia durante 12 horas, descartar el líquido y enjuagar antes de usar.
- 2 zanahorias ralladas finas
- 150 grs de chauchas
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil o tomillo fresco picado
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Preparar toda la receta en una sola olla.

Colocar en la olla el aceite y la zanahoria rallada bien fina. Cuando apenas comience a dorarse, agregar dos zanahorias ralladas y las chauchas cortadas en cuadraditos de aproximadamente 1 cm. Remover con la cuchara de madera y seguidamente incorporar los porotos mung junto con dos tazas de agua.

Luego agregar la sal, el comino, alguna hierba de nuestro agrado (podría ser tomillo o perejil por ejemplo).

Tapar la olla, y subir el fuego a medio. En 30 minutos estará listo.

Corroborar durante la cocción que no se acabe el agua. Si sucediera, agregar de a poco evitando que se seque.

Al servir espolvorear con perejil fresco picado sobre cada plato.

Hamburguesas de quinoa y lentejas naranjas



VEGETARIANO



12 UNIDADES



HORNO 20'



FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinoa
- 1 taza de lentejas naranjas o turcas
- 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
- *de trigo, arroz o garbanzos
- Sal a gusto
- 1 cucharada de coriandro

PREPARACIÓN

Preparar la quinoa y las lentejas por separado, a saber:

Quinoa

Enjuagar muy bien, varias veces, para retirarle las saponinas. Luego hervir en una ollita con 4 tazas de agua hasta que el agua se haya consumido y la quinoa esté tierna.

Lentejas

Remojar durante media hora, con ese tiempo será suficiente. Luego hervir hasta que estén tiernas. Escurrir y enfriar.

Una vez que la quinoa y las lentejas estén frías, preparar la mezcla para las hamburguesas.

En un bowl colocar las lentejas muy bien escurridas, la quinoa, la calabaza aplastada, el huevo (o chia) e integrar todo.

Condimentar a gusto.

Por último agregar la harina, que ayudará a controlar la humedad de nuestra mezcla. Integrar toda la preparación con la mano.

Hacer bolitas y aplastarlas suavemente.

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

Sopa crema de verduras con avena



REMOJO



SOPA



VERDURAS



MUY FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 batata
- 2 rodajas de calabaza
- ¼ taza de avena en copos
- * Dejar en remojo toda la noche en la heladera. A la mañana siguiente descartar el agua y ya está lista para usarse.
- Sal a gusto
- Nuez moscada
- Comino

PREPARACIÓN

Colocar en una ollita con agua todos los vegetales pelados y cortados en trozos. Hervir hasta que estén tiernos.

Por otro lado tendremos la avena, a la cual se recomienda

Una vez que los vegetales estén cocidos, chequear que el agua de la olla no sea excesiva, considerando que al final se quiere obtener una consistencia de sopa crema. Si fuese mucho líquido, retirar con un cucharón un poco de caldo y reservar por las dudas.

Agregar la avena a la olla, siempre a fuego bajo, y la dejarla un rato junto a los vegetales cocinándose.

Condimentar la sopa, apagar el fuego y dejar que se enfríe un poco antes de licuar o procesar.



Ensalada de arroz yamaní



PLATO FRIO



MUY RÁPIDO



MUY FÁCIL



SAL Y ACEITE

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz yamaní
- ½ palta cortada en trozos
- 2 remolachas
- *Pueden ser hervidas o ralladas crudas
- 1 puñado de nueces
- 6 aceitunas descarozadas
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdita de jengibre fresco rallado

PREPARACIÓN

Colocar el arroz en una ollita con 2 tazas de agua. Tapar la olla hasta que rompa hervor. Una vez que hierva agregar la sal y bajar el fuego a mínimo durante 20 min.

Apagar el fuego y dejar tapado. El arroz sale delicioso y sin exceso de agua. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Armar el plato con el arroz, la palta, las nueces, las aceitunas y la remolacha.

Aderezar con oliva y un toque de jengibre fresco rallado.

Budín de coliflor, zapallo y avena



VEGETARIANO



REMOJO



HORNO 30'



FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 taza de zapallo hervido
- 1 taza de flores de coliflor hervidas
- ½ taza de avena en copos
- *Previamente remojada aprox. 12 horas. Escurrir. Si es necesario colocarla en un colador de malla fina.
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto
- Tomillo u orégano

PREPARACIÓN

Picar la cebolla y saltear en una sartén con una cucharadita de aceite hasta dorar.

Corroborar que los vegetales y la avena no tengan restos de agua. En un bowl mezclar el zapallo, el coliflor picado fino, la cebolla y la avena. Condimentar la preparación.

Batir ligeramente los huevos y verterlos mezcla anterior. Unir todo.

Engrasar un molde para budín y llevar al horno moderado, unos 30 minutos.

¡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*



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