

WWW.AYURVERDE.CL

FRANCISCA VARGAS

M E S 6 E S C U C H A R M I P R O P I A V O Z

Recetario Mi propia Voz



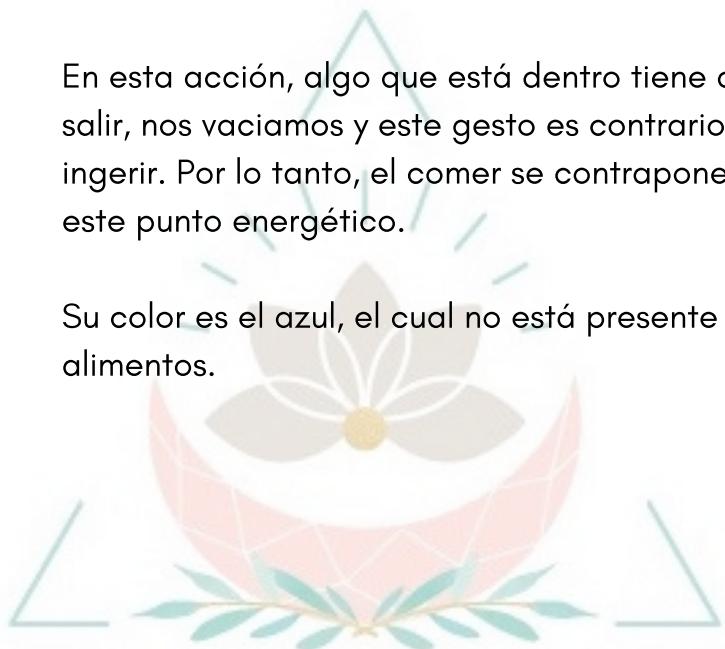
RECETAS, AGOSTO 2019

Alimentar mi Voz por Andrea Trujillo

. Conectado con el elemento éter y ubicado en la garganta, su órgano es la tiroides, que regula el metabolismo del cuerpo. Se percibe a través de la audición, por tanto se relaciona directamente con la comunicación.

En esta acción, algo que está dentro tiene que salir, nos vaciamos y este gesto es contrario a ingerir. Por lo tanto, el comer se contrapone a este punto energético.

Su color es el azul, el cual no está presente en los alimentos.



Éter

Representa la no materia, lo que no tiene forma, el vacío. En el organismo, el vacío es ese espacio que existe entre los órganos, para permanecer, expandirse o para que circule el oxígeno.

En la alimentación ayurvédica, el éter está representado en los frutos, ya que es lo más cercano al sol cuando observamos la estructura de una planta, lo que se eleva hacia lo alto en busca de energía.

También podemos darle la connotación del ayuno. La no materia, la ausencia de alimento para permitir que el organismo descance del trabajo digestivo y aproveche de limpiar toxinas y reutilizar nutrientes de reserva.

Purificar

Este es el momento de desintoxicarnos, de permitir que lo que está acumulado, se libere. Ayudar al organismo en este noble trabajo requiere de evitar:

- Los químicos presentes en alimentos envasados
- Las carnes rojas y los animales de criaderos
- Los lácteos y sus derivados
- Los alimentos refinados como harinas y azúcar
- Los alimentos enlatados
- Los aliños fuertes como ajo, pimienta, cebolla y ají
- Los aceites refinados
- Los estimulantes como té, café, mate y cacao
- Los alimentos con hollejos

Para volcarnos a los vegetales cocidos, cereales integrales y licuados vegetales.

Recetas

Tarta Crudivegana

Masa:

4 cucharadas de mote cocido o avena cocida
1 cucharada de miel
4 cucharadas de semillas (maravilla y zapallo)
1 cucharadita de jengibre en polvo
Moler en procesador de alimentos hasta lograr una pasta
Poner en moldes de silicona

Relleno:

8 damascos turcos
1/2 cucharada de miel
1 cucharadita de canela en polvo
1 taza de pipocas de quinua (quinua inflada)
Rellenar sobre la masa y llevar los moldes al freezer x 1 hora
Servir frío, semicongelado



Milkshake

2 vasos de leche de almendras + 10 - 12 frutillas + 4 - 6 dátiles y licuar. Servir en vasos con bombillas reutilizables.

Helados

Lo mismo que milkshake con + frutillas y + dátiles, licuar y congelar en moldes para helados



Trigo Mote

Para que el trigo seco se ablande, se deja remojar por 6-8 horas o durante la noche en agua fría.

Se cuela y se bota el agua.

Se vierte 1 taza de mote remojado a una olla con 1 taza de agua hasta que dé el hervor, y se cocina destapado, con sal de mar, hasta que el grano esté al dente (5 min aprox).

Se bota el exceso de agua.

Se sirve como acompañamiento, tibio o frío, mezclado con verduras picadas a elección (zanahoria, champiñones, brócoli, palta, etc.).

*Se puede cocinar sin sal para usarlo en preparaciones dulces, para base de tarta o en reemplazo de la avena y mezclada con leche de almendras, miel y canela.

Quinoa

(Existen tres variedades de quinua: blanca, roja y negra)

En una olla mezclamos 1 taza de quinua con 1 ¾ de agua hirviendo, agregamos pizca de sal de mar (se pueden agregar aliños como 1 cucharita de cúrcuma o de orégano) y cocinamos tapada a fuego medio x 10 minutos y a fuego bajo por 10 minutos mas.

La quinua blanca es más blanda en su estructura que la roja y negra. Las más oscuras quedan más crujientes, no es necesario cocinarlas por más tiempo para que se ablanden y también se pueden cocinar mezcladas.



Caldo de Verduras

En una olla con 1 litro y medio de agua cocinamos 2 zanahorias lavadas y troceadas, unas ramas de apio, 1 zapallo italiano, hojas de espinacas o acelgas (o vegetales a elección, de temporada).

Hacemos hervir y cocinamos en total 20 min aprox. a fuego medio.

Colamos y servimos solo el caldo, agregando un poco de sal de mar, o licuamos con las verduras para que quede cremosa.





TRIBU

AYURVERDE

Todos los derechos reservados, prohibida la copia o reproducción sin autorización escrita de
Francisca Vargas. Contacto: hola@ayurverde.cl
© La Tribu | Ayurveda | Francisca Vargas