

# **Curso de Cocina Ayurvédica** **fácil y divertida.**



**INSTITUTO  
AYURVEDA**

*Facilita CRISTINA ALEJANDRA ROLAND (Cocinera)*

## *Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.*

Te voy a contar cómo preparo algunos de mis platos favoritos de la cocina ayurvédica, mientras charlamos del universo y los nutrientes. Voy a tratar de transmitirte muchos, muchos años de experiencia a través de tips y secretos. También vamos a valernos de las herramientas actuales para conectarnos, y conectar con nuestros alimentos.

Juntos vamos a inundar nuestras cocinas de colores y perfumes del mundo, de texturas y sabores nuevos, para hacer de la comida un evento nutritivo en todo sentido y con todos los sentidos, para despertar la mente y los sentimientos.

Comer bien no es cuestión de cantidad, sino de calidad, pero la calidad no está en el precio de los ingredientes, está en lo profundo de ellos. De eso se trata la COCINA AYURVEDICA. Es una alianza entre los elementos que se unen para reconectarte con tu salud, la naturaleza y el universo... Vamos a cocinar con las manos y el corazón...

Desde el Alma, Cristina.

El presente documento es propiedad intelectual de Cristina DelAlma. Queda totalmente prohibida su divulgación o reproducción. Registro en trámite

INSTITUTO  
AYURVEDA

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

### Programa Etapa 1 Cocina Tridóshica

#### Clase 1:

- Locro criollo ayurvédico.
- Pastelitos criollos: -
  - Masa casera para pasteles, tartas y empanadas. –
  - Dulce y compota de membrillos. –

El presente documento es propiedad intelectual de Cristina Roland.  
Queda totalmente prohibida su divulgación o reproducción.  
Registro en trámite

INSTITUTO  
AYURVEDA

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

- Dulce especiado de batatas asadas.
- Agua enzimática de yerba mate. (Principios básicos para brotar semillas en casa).

### Clase 2:

- Berenjenas rellenas (sabji reversionado).
- Ensalada tibia otoñal:
  - - Pasta casera.
  - - Calabaza asada con brotes.
  - - Pesto de almendras.
- Arroz con leche de coco (Khir).

### Clase 3:

- Kitchari digestivo. (Guisito ideal para días frescos).
- Panqueques de garbanzos con salteado de vegetales. (Casi casi unos tacos Indi-mex).
- Chapatis (pan indio a la plancha).
- Lasi. (Bebida refrescante y digestiva).

### Clase 4:

- Cous cous con cazuela tridóshica. (Vas a aprender a hacer cuos cuos como el que viene en un paquete!!!)
- Hamburguesas de lentejas brotadas con arroz especiado al yogur.
- Pinchos de tofu con zucchini y aceitunas negras. (Si no sabés hacer tu propio tofu, yo te enseño).

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

### Clase 5:

- Kachoris (croquetas de papa de verduras).
- Trigo burgol con tuco de hongos y soja texturizada.
- Peras al jengibre.

### Clase 6:

- ☐ Licuado de bananas con cardamomo.
- Ensalada tibia multicolor. (Raíces asadas con tofu)
- Halva de sémola.

El presente documento es propiedad intelectual de Silvina Roland.  
Queda totalmente prohibida su divulgación o reproducción.  
Registro en trámite

INSTITUTO  
AYURVEDA

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

### Etapa 2 Cacina Ayurvedica Equilibrio Dosha a Dosha

Clase 7:

#### (Especial Vata)

- Focaccia de calabaza y cebollas.
- Arepas y tips para rellenarlas.
- Tortillas integrales estilo mexicano.
- Grisines de polenta, orégano y ajo.
- Muffins de banana.

Clase 8:

#### ( Especial Vata).

- Cúrcuma latte.
- Zapallitos rellenos con quinoa.
- Brownie raw de dátiles.
- Mate Vata.

Clase 9:

#### (Especial Pitta).

- Choco-oatmilk (avena chocolatada).
- Sopa de calabaza y manzanas. (Si, si, no es el postre)
- Tarta raw de peras.

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

Clase 10:

### **(Especial Pitta).**

- Licuado de manzana verde, pera y apio.
- Pastel mixto relleno con porotos aduki y hongos.
- Crumble de paltas con merengue vegano
  - Merengue de aquafaba.
  - Crumble multi uso.
- Mate Pitta.

Clase 11:

### **(Especial Kapha).**

- Leche con algarroba y especias.
- Humita en chala.
- Compota de membrillo con crumble de girasol.

Clase 12:

### **(Especial Kapha).**

- Licuado de manzana verde, zanahoria y apio especiado.
- Somosas (empanaditas indias).
  - Masa veggie
  - Gluten free
  - Relleno y variantes.
- Carrot pie (tartitas de zanahoria y manzanas con especias)
- Mate Kapha.

## *Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.*

Si hiciste los dos niveles tenés este regalo:

Clase Bonus:

Recetitas rápidas para tener cosas “muy piolas” en la heladera.

- Mostaza casera.
- Yogur natural
- Panir (queso ayurvédico).
- Paté de porotos aduki.
- Raita (acompañamiento multipropósito).

A partir de ahora, te espero para cocinar conmigo. No te olvides de buscar los básicos de la cocina en mi canal de YouTube: Cristina DelAlma. En Instagram e IGTV: Estudio DelAlma.

El presente documento es propiedad intelectual de Cristina Roland.  
Queda totalmente prohibida su divulgación, reproducción o registro en trámite.

INSTITUTO  
AYURVEDA