



PLAN 21 DÍAS PARA REDUCIR TAMAS

Anexo Recetas

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DESAYUNOS.....	2
1. Compota de manzana o ciruela.....	2
2. Melocotón cocido con tahini.....	2
3. Pudding de chía (preparación nocturna).....	3
4. Huevo pasado por agua + puré vegetal.....	3
ALMUERZOS.....	4
5. Verduras al vapor con arroz/quinoa.....	4
6. Dhal de lentejas rojas.....	4
7. Ensalada templada con garbanzos.....	5
8. Pescado blanco o azul pequeño con verduras.....	5
CENAS.....	6
9. Crema de calabacín o calabaza de verano.....	6
10. Verduras salteadas con ghee.....	6
11. Puré de boniato o zanahoria con arroz.....	7
SNACKS.....	7
12. Infusión con ghee.....	7
13. Bastones de verdura al vapor.....	8

DESAYUNOS

1. Compota de manzana o ciruela

Ingredientes:

1-2 manzanas o ciruelas,
agua,
canela (opcional)

Instrucciones:

1. Pela y trocea la fruta.
2. Pon en un cazo con un dedo de agua y una pizca de canela.
3. Cocina a fuego medio 10-15 min hasta que esté blanda.
4. Machaca con un tenedor, o si deseas textura más suave usa batidora.



2. Melocotón cocido con tahini

Ingredientes: 1 melocotón maduro, 1 cucharadita de tahini

Instrucciones:

1. Pela el melocotón y corta en trozos.
2. Cuece 5 minutos en un poco de agua.
3. Sirve con el tahín por encima.



3. Pudding de chía (preparación nocturna)

Ingredientes:

2 cucharadas de semillas de chía,
1 vaso de bebida vegetal,
canela

Instrucciones:

1. Mezcla la chía con la bebida vegetal en un tarro de cristal.
2. Añade canela si deseas.
3. Tapa y deja reposar en la nevera al menos 6 h (ideal toda la noche).
4. Sirve frío o templado.



4. Huevo pasado por agua + puré vegetal

Ingredientes:

1 huevo,
calabaza o zanahoria cocida (puedes usar otros vegetales),
especias suaves (cúrcuma por ejemplo)

Instrucciones:

1. Cuece el huevo 5–6 min y pélalo.
2. Tritura la calabaza/zanahoria cocida con un poco de cúrcuma o jengibre.
3. Sirve el huevo con el puré caliente.



ALMUERZOS

5. Verduras al vapor con arroz/quinoa

Ingredientes:

Calabacín,
brócoli,
zanahoria,
arroz o quinoa

Instrucciones:

1. Cocina las verduras al vapor 10–12 minutos.
2. Cocina el arroz/quinoa según indicaciones del paquete (15–20 min).
3. Sirve con un hilo de aceite de oliva y especias digestivas (cúrcuma, comino).



6. Dhal de lentejas rojas

Ingredientes:

½ taza de lentejas rojas,
1 taza de agua,
cúrcuma,
comino

Instrucciones:

1. Lava las lentejas y pon a cocer con las especias.
2. Cocina 15–20 min hasta que estén muy suaves.
3. Añade sal al final y mezcla bien.
4. Acompaña con arroz basmati si deseas.



7. Ensalada templada con garbanzos

Ingredientes:

Garbanzos cocidos,
zanahoria,
calabacín,
ghee o aceite



Instrucciones:

1. Saltea brevemente las verduras ralladas con ghee.
 2. Añade los garbanzos cocidos y mezcla.
 3. Espolvorea con gomasio o comino molido.
-

8. Pescado blanco o azul pequeño con verduras

Ingredientes:

Merluza, sardinas o boquerones...
+ verdura de temporada (calabacín, etc)



Instrucciones:

1. Cocina el pescado al vapor o a la plancha sin piel, con una pizca de sal y jengibre.
 2. Cuece las verduras de tu elección (dentro de las recomendadas para rebajar Tamas) al vapor preferentemente, o salteadas con un poco de agua para que no se peguen y una pizca de ghee o aceite de oliva virgen extra.
 3. Sirve todo junto con limón o hierbas frescas.
-

CENAS

9. Crema de calabacín o calabaza de verano

Ingredientes:

1 calabacín o 200 g calabaza (o cualquier otra verdura de temporada apta para rebajar Tamas),
1 trozo de puerro,
especias

Instrucciones:

1. Corta las verduras en trozos y cuece hasta que ya queden un poco blandas (15-20 min).
2. Tritura con un poco del agua de cocción y cúrcuma o jengibre.
3. Sirve templado, con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



10. Verduras salteadas con ghee

Ingredientes:

Calabacín,
zanahoria,
espárragos,
(o cualquier otra verdura de temporada que rebaje Tamas)
ghee o aceite de coco

Instrucciones:

1. Corta en bastones o láminas.
2. Saltea en una sartén con ghee 5-7 minutos.
3. Añade cúrcuma o comino al gusto.



11. Puré de boniato o zanahoria con arroz

Ingredientes:

Boniato o zanahoria,
arroz cocido

Instrucciones:

1. Cocina la verdura en agua hasta que esté blanda.
2. Tritura y mezcla con un poco de arroz cocido.
3. Añade especias digestivas y aceite de oliva suave.



SNACKS

12. Infusión con ghee

Ingredientes:

Infusión anti-tamas de tu preferencia (anís, hinojo, jengibre, tulsi, etc)
½ cdita de ghee (o un poco menos de ½)

Instrucciones:

1. Prepara la infusión a tu gusto.
2. Añade el ghee justo antes de beber.



13. Bastones de verdura al vapor

Ingredientes:

Calabacín,
zanahoria,
(u otras verduras de temporada anti-tamas)
aceite de oliva virgen extra
y cúrcuma



Instrucciones:

1. Corta en bastones finos y cocina al vapor 6–8 min.
2. Añade aceite y especias al gusto.