

Bronzeado Ayurvédico

ALIMENTOS/DOSHAS	VATA	PITTA	KAPHA
FRUTAS	Bananas, cerejas, coco, figos frescos, toranja, uvas, manga, laranja, papaia, pêsego, ananás, ameixas, frutos do bosque, pêras, limão, dióspiro	Maçã, abacate, figos, melão, laranjas doces, abacaxi, ameixas, água de coco, romã, uvas, manga, tâmaras, pêras, framboesa, damasco, dióspiro, melancia	Maçã, alperce, cerejas, frutos do bosque, figos secos, pêras, romã, toranja
VEGETAIS	Espargos, cenouras, alho, cebola cozinhada, espinafres, tomates, batata doce, beterraba madura, feijão verde, beringela, milho fresco	Espargos, couve-flor, aipo, feijão-verde, alface, ervilhas, salsa, batatas, curgete	Couves, cenouras, aipo, couve-flor, beringela, alho, ervilhas, espinafres, beterraba verde, couve de bruxelas, repolho, feijão-verde, rebentos, nabo
LEGUMINOSAS	Feijão mungo, lentilha amarela descascada, lentilha vermelha, tofu	Feijão azuki, feijão preto, feijão mungo, lentilha amarela descascada, ervilha, grão-de-bico, soja, tofu	Feijão azuki, feijão preto, lentilhas vermelhas, grão-de-bico

Além das muitas e variadas saladas que podemos fazer neste Verão quente e salgado, podemos despertar o nosso poder criativo para uma diversidade de sumos naturais que nos vão nutrir e hidratar por dentro e em simultâneo, nos vão cuidar e proteger por fora. O bronzeado ayurvédico é apenas o resultado da homeostase disso tudo.

Desfrutem. Boas férias e bom apetite!

Sumos Hidratantes e Bronzeadores

Ingredientes

Biótipo VATA/PITTA	Biótipo PITTA/KAPHA
<ul style="list-style-type: none">• 2 laranjas doces• 2 romãs• 2 fatias de melancia• 1 pedaço pequeno de gengibre• 1 pitada de cardamomo em pó• 1 colher chá stevia (opcional)	<ul style="list-style-type: none">• 2 romãs• 2 cenouras médias• 1 beterraba pequena• 1 pedaço pequeno de gengibre• 1 pitada de cardamomo em pó

Preparação

1. Corte todos os ingredientes em pedaços pequenos e introduza no liquidificador com ½ litro de água de coco.
2. Deixe processar por 2 minutos
3. Coe todo o preparado com um pano muito fino
4. Sirva bem fresco, de preferência 1h antes de ir para a praia ou da exposição moderada ao sol.

Por António Rosa, 18-08-2023