



DIETA DE SOLSTICIO

Esta dieta dada por Yogi Bhajan, se disfruta en las celebraciones de los Solsticios de verano e invierno de 3HO.

Desayuno

2 naranjas
2 plátanos
Sopa de Solsticio

Almuerzo y Cena

Para el almuerzo se puede comer kitchari con verduras.
Para la cena, sin verduras crudas.

Frijoles mongo y arroz (kitchari)
Salsa picante de Solsticio
Zanahorias al vapor (y remolachas si se desea)
½ cabeza de lechuga

Es importante beber tanta agua purificada como sea posible.

Esta dieta alcaliniza la sangre y es excelente para purificar. Es alta en fibra. No contiene lácteos, trigo, azúcar o alimentos procesados. La sopa y la salsa son muy picantes, sin embargo, está indicada especialmente para los períodos de Solsticio cuando el ángulo del sol provee una oportunidad única para una experiencia meditativa más profunda.

SOPA SE SOLSTICIO (8 personas)

Ingredientes

1 KG de patatas en rodajas
1 KG de apio en rodajas
1 kg de cebollas en rodajas

1/8 taza de ajo picado crudo
1/8 taza de aceite de cocina
2 cucharadas de chile en polvo
1 cucharada de cúrcuma
1 cucharada de comino
1 cucharada de cilantro
pizca de cayena
Sal

Instrucciones

Coloque las verduras en capas en una olla grande con las papas en el fondo. Llene con agua y agregue sal.

Llevar a ebullición y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

Mientras tanto, saltee el chile en polvo, la cúrcuma, el comino, el cilantro y la cayena en el aceite de cocina y luego agréguelos a la sopa.

Agregue el ajo al final antes de servir.

Frijoles mongo y arroz (kitchari)

para 4 personas.

Ingredientes:

- 1 taza de frejoles mung
- 1 taza de arroz basmati blanco
- 8 tazas de agua caliente
- 1 taza de verduras cortadas en cubitos: zanahorias picadas, kale, acelgas, espinacas, calabacín (evita la cebolla, el ajo, los tomates, pimientos, berenjena)
- 2 cucharadas soperas [ghee](#) o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita [cúrcuma en polvo](#)
- 1 cucharadita de [comino en grano](#)
- 1 cucharadita de [semillas de hinojo](#)
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de sal mineral
- 3/4 taza de cilantro fresco picadito
- unas rodajas de lima

Preparacion

1. Lava bien las mung partidas y remójalas durante media hora.
2. Lava el basmati cambiando el agua varias veces y escúrrelo.
3. Combina los frejoles mung el arroz y el agua en una olla mediana a fuego alto. Mientras hierve quita la espuma blanca que se forma en la superficie (es indigesta y da gases).^[1]_[SEP]
4. Cuando hierva, añade las verduras más duras y la cúrcuma.
5. Mezcla bien y tapa.
6. Puedes añadir verduras que se cocinan rápido como la espinaca o el calabacín tras 15 minutos de cocción.
7. Baja el fuego a medio-bajo, pon la tapa y deja todo cocinando unos 20 minutos o hasta que el mung dal y el arroz estén totalmente cocinados y se disuelvan. Remueve de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la olla. Si tu kitchari empieza a secarse, añade un poco de agua caliente.
8. Mientras tanto, calienta el ghee o aceite de oliva a fuego medio en una sartén pequeña, en cuanto esté caliente, echa el comino en grano, cuando se oscurezca y desprenda su aroma, añade el hinojo, espera unos segundos y añade el jengibre rallado. Baja el fuego, tras unos 30 segundos o cuando veas que el jengibre se ha cocinado, apaga el fuego.
9. Echa el sofrito de especias a la olla con el dal y el arroz, añade la sal y combina todo bien.
10. Deja a fuego bajo unos minutos con la tapa puesta.
11. Apaga el fuego, deja que tu kitchari repose 5 minutos y añade el cilantro picado, mezcla bien y vuelve a poner la tapa.