

MASALAS

Masalas são misturas de temperos com propriedades capazes de tratar desequilíbrios específicos do estado atual do indivíduo, com um objetivo de saúde a ser alcançado. Escolha a masala que melhor se adequa aos seu estado atual. Considere também o clima do dia e estação do ano.

MASALA PARA VATA

- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica picante em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá semente de mostarda

MASALA PARA PITTA

- 1 colher de sopa de coentro em pó
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó
- 1 colher de chá de erva-doce em grãos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cardamomo em pó

MASALA PARA KAPHA

- 1 colher de sopa de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino em pó
- 1 colher de chá de semente de mostarda
- ½ colher de chá de cravo-da-índia em pó

MASALA PARA EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

- 1 colher de sopa de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de feno-grego em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada em pó
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de chá de semente de mostarda
- 1 colher de erva-doce em grãos



Projeto Erva-Doce 2020

Maiores informações, escreva para tiyoko.com.br@gmail.com

e visite <https://www.f0ca.com.br/Projeto-Erva-Doce/>

Todas as informações aqui contidas são de livre distribuição.

O uso do conteúdo é de inteira responsabilidade do usuário.

Caso necessite de orientações, entre em contato com Tiyoko

pelo email tiyoko.com.br@gmail.com com o assunto *Atividades Erva-Doce*.

