



PITTA DOSHA

LISTA DE COMPRAS

Apio

Col rizada

Pepino cohombro

Cilantro

Menta

Brotos germinados

Vegetales frescos (sopa)*

Papa dulce

Okra*

Almendras

Coco deshidratado sin dulce

Crema de arroz

Crema de trigo

Arroz basmati*

Yellow split mung dal*

Tur dal*

Agua de coco

Leche de soya

Leche de coco

Mantequilla clarificada*



ESPECIAS

Polvo de cúrcuma

Raíz de la cúrcuma

Polvo de pasto de trigo

Jengibre fresco

Semillas de comino

Granos de pimienta

Palitos de canela

Cardamomo

Azafrán

Hing (asafoetida)

Sal

pranawithlove.com

NOTAS

***Si no encuentras o no te gusta, cambia por:**

Arroz basmati — *Arroz blanco organico*

Split mung dal — *Lentejas rojas*

Tur dal — *Lentejas verdes*

Okra — *Zuchini o calabaza amarilla*

Mantequilla clarificada — *Aceite de coco o aguacate*

Vegetales frescos sopa — *Zuchini, calabaza amarilla, Habichuelas, Arvejas*