



Comer en libertad
Un paseo por la cocina

RECETARIO
GHEE CASERO



Natalia Bosch Estrada

nataliaboschestrada.com.ar

nataliabe.nutricionista@gmail.com



+59 9 2920 47 6270



/nataliaboschestrada



Comer en libertad
Un paseo por la cocina

RECETARIO
GHEE CASERO

✓ **GHEE CASERO - Mantequilla Clarificada Ayurveda**

- ✓ Libre de lactosa y proteínas lácteas (caseína y suero)
- ✓ Alta estabilidad al calor
- ✓ Ideal para cocina antiinflamatoria
- ✓ Rico en vitaminas liposolubles y ácidos grasos funcionales

Nota: La tolerancia individual a grasas saturadas puede variar según perfil lipídico, estado inflamatorio y salud biliar.

Ingredientes: 500 g de manteca de vaca, idealmente de pastoreo y sin sal (opción: orgánica/biodinámica)

Preparación:

1. Colocar la manteca en olla de acero inoxidable a fuego bajo moderado. Evitar antiadherentes deteriorados y NO amianto.
2. Dejar que se derrita por completo.
El agua se evaporará y se formará una espuma blanca en superficie (proteínas).
3. Continuar cocinando hasta que: casi no queden burbujas ascendiendo
los sólidos del fondo tomen color dorado claro
(no marrón oscuro, para evitar sabor quemado)
4. Apagar el fuego y dejar reposar 5–10 minutos.
5. Filtrar el líquido con colador fino + paño de algodón/tela.
Debe quedar ámbar, translúcido y libre de sólidos.
6. Importante: durante el trasvasado, evitar que los sólidos del fondo pasen al frasco.

Conservación: A temperatura ambiente: 6 meses aproximadamente. [lugar fresco y seco]

Refrigerado: 12 meses

Su estabilidad se debe a la eliminación de lactosa y sólidos lácteos.

Evitar utensilios húmedos dentro del frasco.

Texto al pie:

Conocé el Ghee estudiando Ayurveda, mucho antes de que se popularizara.

Esta medicina milenaria lo considera un alimento terapéutico para la digestión, la MENTE y los tejidos.

Hoy, la ciencia moderna avala sus beneficios sobre la salud intestinal, la absorción de nutrientes y la función metabólica.

Desde el Ayurveda posee las mismas cualidades que Ojas —suavidad, luminosidad, estabilidad y nutrición profunda— y por eso la fortalece.

Ojas es la esencia vital que sostiene calma en la mente, claridad en el corazón y resiliencia en nuestro cuerpo.

Me encanta ser testigo de cómo tradición y evidencia se encuentran en un mismo alimento.