



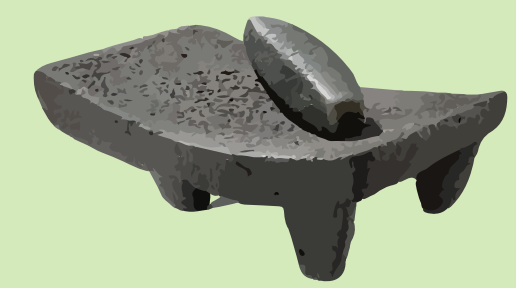
UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu** Escuela de  
Nutrición

# Nuestra cocina tradicional: EL MAÍZ

¿Qué comidas se elaboran con elote tierno, maíz o masa?  
¿What foods can I make with corn?

De estas preparaciones  
¿cuáles conoces?  
¿cuáles otras has probado?



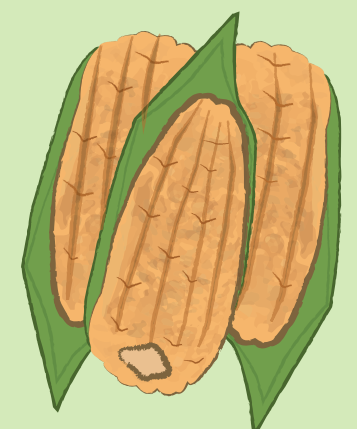
Guanacaste

Atol morado, atol agrio, chicheme, rosquillas, tanelas, arroz de maíz, tamal pisque, tamal de olla, alfajores, sopa de rosquillas, pinol, pinolillo, perrerreque, tortilla dulce, bollo asado, atol de maíz, silián, guarapo o cucusa, chanada, tortilla revuelta, empanadas con queso y dulce, voltamal, tanelas, picadillo de chilote, guiso de chilote, pebre, chanfaina, rosquilla de novios, atol de pujagua, buñuelos de masa, cajeta de pinol, cajeta de masa, sopa borracha, buñuelos, chicheme, chilate, marquesote, pitarrilla, rosquete, tayuya, totoposte.



San José,  
Cartago,  
Alajuela y  
Heredia

Tamales colados, mazamorra, tamal asado, bizcocho, chorreadas, cosposas, tamal de elote, pozol, gofio, sopa de albóndigas, sopa de tortas de masa con quelites, tayuyos, tamal asado con coco, tamal mudo, chicha de maíz, tortilla aliñada, queque de elote, tamalitos de elote, tamal asado a las brasas, picadillo de chayote con elote, sopa de masa, fresco de masa, tayuyos.



Territorio  
indígena  
Boruca

Bollos, chilate (atol), tamales o bollos asados, cupshiv (elote asado con todo y tusa), chariv (tamal de maíz tierno), cubrí o curiv (pozol con carne de cerdo, maíz y frijoles tiernos), michichuav (tortilla de maíz joco y banano o plátano maduro), cubújuav (maíz sancochado con dulce de tapa), ojshiv (tortitas de maíz con coco y dulce fritas), sapitos (especie de buñuelitos de maíz tierno molido con sal y fritos).



Atenas

Panochas, Mudo con picadillo de papa y frijoles blancos.



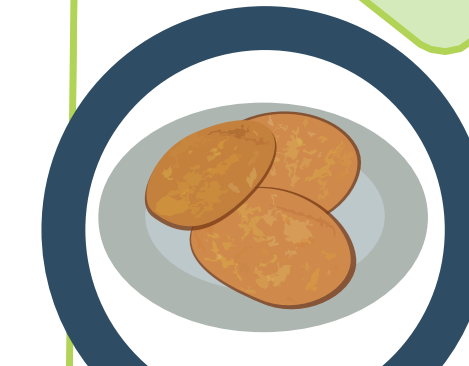
METATE  
Guanacaste



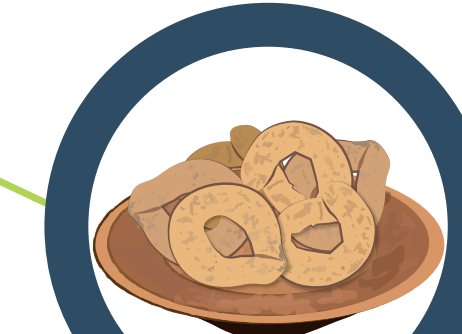
MUDO  
Atenas



CHORREADA  
San José



PARRANGAS  
HEREDIA



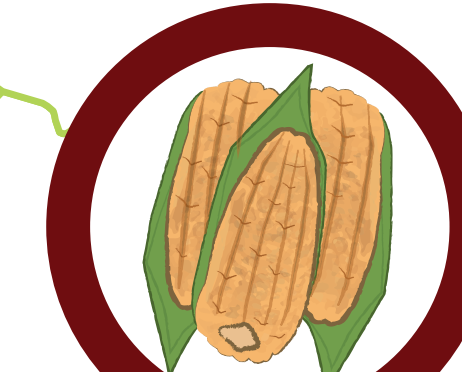
MAÍZ CRUDO  
Cartago



TANELA  
Doteña



HAMANI  
Limón



CUPSHIV (elote asado con todo y tusa)  
Boruca



Cartago

Maíz Crudo



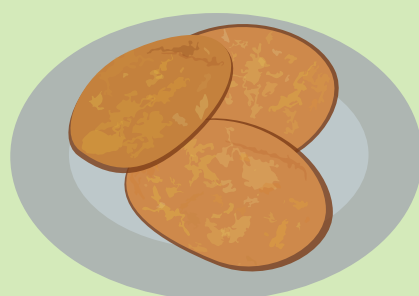
Santa María  
de Dota

Tanela doteña



Limón

Hamani



Heredia,  
San Antonio  
de Belén

Parrangas.