



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

ENu

Escuela de  
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y  
ECONOMÍA FAMILIAR

---

# NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

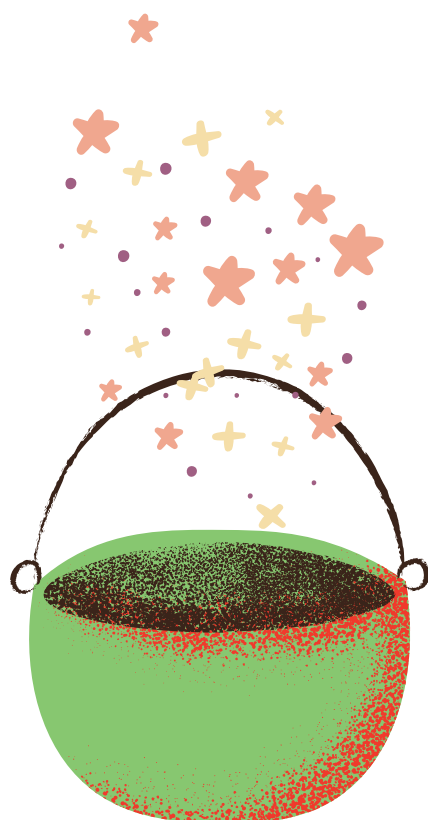
---

*Disfruta de los sabores familiares,  
ahorre y aproveche al máximo los  
recursos disponibles*

## Fascículo 10

**Sabores en época navideña  
tradición y creatividad en la cocina**

DICIEMBRE, 2021



# Contenido

Presentación.....	1
El recetario .....	2
Melcochitas de maní.....	3
Ensalada de lentejas.....	4
Budín navideño.....	5
Galletitas de naranja.....	6
Miel de yuca.....	7
Tamal mudo.....	8
Verduritas en encurtido.....	9
Pan relleno con higos en conserva.....	10
Tamalitos de frijoles y chicasquil.....	11
Resbaladera.....	12
Rompopo de camote.....	13
Suspiritos de limón.....	14
Queque navideño especial.....	15
Recomendaciones finales.....	16
Fuentes consultadas .....	17

# Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, a partir de un trabajo colaborativo entre ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional, PREANU y EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia".

Para esta ocasión, se seleccionaron 13 preparaciones recomendadas para la época navideña. Las mismas se caracterizan por su fácil elaboración, sabores diferentes y el uso de alimentos disponibles en esta época. Muchas de ellas forman parte de la cocina tradicional, y otras son recetas recomendadas por su valor nutritivo. Esperamos que sean de su agrado, y pueda elaborarlas para disfrutar en familia.

*Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría.*

## Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



# EL RECETARIO



## ¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una útil guía para las personas que desean preparar comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas, ricas en energía y en recuerdos para muchas personas que en su infancia disfrutaron de unas melcochitas o un vasito de rompopo casero.

Se tomaron en cuenta prácticas culinarias que forman parte de nuestro patrimonio cultural, y que se han heredado de generación en generación, con lo cual fomentamos su uso para mantener ese legado. De igual forma, se incluyen nuevas recetas con el uso de ingredientes fáciles de conseguir y exquisito sabor.

El objetivo también es fomentar el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles y el desarrollo de preparaciones aceptables por la mayoría de personas por su sabor, aroma y texturas, propias de la comida casera y los sabores familiares.

Este fascículo incluye 13 preparaciones con ingredientes accesibles y de fácil elaboración. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles.
2. Facilidad en la preparación.
3. Bajo costo económico.
4. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense.
5. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

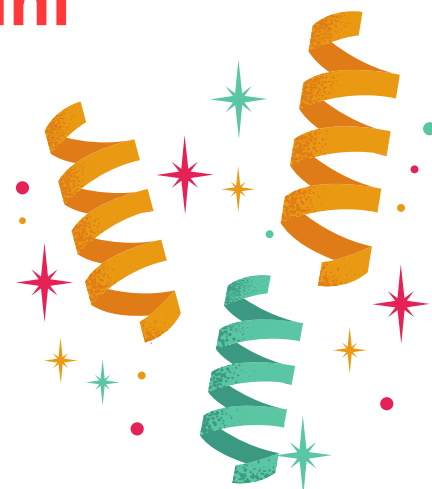
# Golosinas de antaño

## Melochitas de maní

rinde para 24 melcochitas

### Ingredientes:

- 1 tapa de dulce grande
- 1/2 taza de agua
- 2 astillas de canela
- 1/4 taza de maní picado



### Preparación:

- En una olla mediana coloque la tapa de dulce, el agua y la canela.
- Cocine a fuego medio con el fin de derretir el dulce y formar una miel espesa. La miel estará lista cuando agregue una gotita de la misma en un poco de agua fría y se cuaje, y es el momento de remover del fuego.
- Agregue el maní picado.
- Vierta la miel sobre una superficie de madera o una mesa previamente engrasada y deje enfriar hasta que la misma endurezca un poco y pueda manejarla con sus manos. Amase la miel hasta que adquiera un bello color dorado. Forme palitos o colochitos y colóquelos sobre papel encerado o en hojitas de limón.

### Recomendaciones:

En la antigüedad, las melcochas a base de tapa de dulce constituían una de las principales golosinas en época navideña que se elaboraban en trapiches y en las casas. En San Ramón de Alajuela se mantiene la tradición de repartir melcochas por las calles, el 7 de diciembre, a vísperas de la celebración de la fiesta de la Inmaculada Concepción de María.

# Ensalada especial

## Ensalada de lentejas

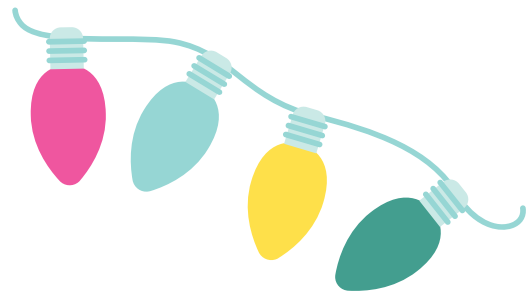
rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- 3 tazas de lentejas cocidas en agua con sal y una hoja de laurel.
- 2 tazas de cebolla morada picada fina.
- 1/2 cucharada de apio picado
- 8 hojas de lechuga

### Para el aderezo:

- 1 cucharada de aceite
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1/8 cucharadita de sal



### Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes de la ensalada.
- Aparte prepare el aderezo mezclando bien todos los ingredientes.
- Cuando vaya a servir la ensalada, agregue el aderezo.

### Recomendaciones:

Las lentejas son ricas en proteína, minerales y fibra. Al combinarse con los demás ingredientes de la ensalada y aderezo, se complementa su valor nutricional.

# Repostería tradicional

## Budín navideño

rinde de 8 a 10 porciones

### Ingredientes:

- 1 bollo de pan tipo *baguette* (añejo)
- 1 y 3/4 tazas de leche semidescremada
- 1/2 taza de azúcar moreno o miel de tapa
- 2 huevos
- 1/2 barra de margarina derretida
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de frutas confitadas
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de ron (opcional)
- 2 cucharadas de jalea de piña



### Preparación:

- Parta el pan en pedazos pequeños
- Coloque en un tazón la leche, azúcar, huevo, margarina y vainilla, y mezcle.
- Agregue el pan y deje que se remoje bien.
- Incorpore las frutas confitadas, pasas y ron y mezcle.
- Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado.
- Hornee a 180 oC hasta que el budín se cocine y dore.
- Una vez dorado el budín, barnice con la jalea.

### Recomendaciones:

Si desea puede agregar manzana o piña en trocitos pequeños. También puede sustituir la mitad de la leche por jugo de naranja. El budín de pan añejo forma parte de nuestra repostería tradicional, y es común elaborarlo para época navideña con frutas confitadas y pasas. Es una preparación rica en energía y proteínas, además las frutas aportan fibra y ciertas vitaminas.

# Y siga horneando

## Galletitas de naranja

rinde hasta para 20 porciones

### Ingredientes:

- 1 taza de azúcar morena
- 2 barras de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de jugo de naranja natural
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 4 tazas de harina de trigo
- Una pizca de sal



### Preparación:

- En un tazón coloque la mantequilla y azúcar y mezcle bien.
- Agregue el huevo, la esencia de vainilla, ralladura y jugo de naranja. Continúe mezclando.
- Agregue poco a poco la harina y obtenga una masa.
- Refrigere como mínimo 30 minutos.
- Estire la masa hasta lograr de 5 a 6 cm de espesor.
- Corte las galletas y coloque en una bandeja. Refrigere durante 15 minutos.
- Precaliente el horno a 180 oC.
- Hornee por 12 minutos las galletas.

### Recomendaciones:

En época navideña es común la elaboración de galletitas en casa, caracterizadas por variedad en sabores y formas. Puede sustituir la ralladura y jugo de naranja por limón. Igualmente puede rociarles canela en polvo al sacar de horno.



# Un dulce diferente

## Miel de yuca

rinde hasta para 8 porciones

### Ingredientes:

- 1 kg de yuca
- 1 tapa de dulce pequeña
- 3 astillas de canela
- 1/2 cucharadita de ralladura de nuez moscada

### Preparación:

- Pele la yuca.
- Parta en trozos la yuca y cocine en agua hasta suavizar. Si los trozos son muy grandes, parta en trozos más pequeños cuando la yuca ya está cocinada.
- En una olla coloque la tapa de dulce con 1/2 taza de agua, la canela y nuez moscada.
- Cuando la tapa de dulce esté derretida, incorpore los trozos de yuca y cocine a fuego lento hasta que la miel espese.

### Recomendaciones:

La miel de yuca es uno de los platos dulces tradicionales de exquisito sabor. Es una preparación rica en energía, fácil de preparar y una buena opción para servirse con un vaso de leche como merienda en las frías tardes decembrinas.



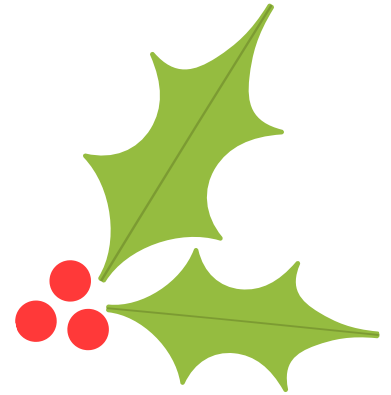
# De tamales

## Tamal mudo al estilo alajuelense

rinde para 15 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 kg de masa de maíz cascado
- 1 taza de queso duro molido
- 1/2 barra de margarina
- 2 tazas de frijoles molidos
- Hojas de plátano y pabito



### Preparación:

- Mezcle la masa, el queso y la margarina y amase.
- Divida la masa en dos partes.
- Estire la masa sobre hoja de plátano y forme un rectángulo.
- Extienda sobre la masa los frijoles molidos a lo largo de toda la masa. Evite colocar frijoles en las orillas.
- Arrolle la masa con mucho cuidado y envuelva el rollo con hoja de plátano completamente. Amarre con el pabito.
- Ponga a hervir agua. Incorpore los tamales y cocine durante 30 minutos.
- Los tamales se parten en tajadas y se sirven en caliente o frío.

### Recomendaciones:

Esta receta fue tomada del recetario "De todo con frijoles" de Marcela Dumani, y Shirley Rodríguez. Es un tamal delicioso, rico en energía, proteína, fibra, calcio y otros nutrientes necesarios para una buena salud. En Alajuela se llama "tamal mudo" a este tipo de tamal, al igual que el relleno con picadillo de papa; mientras que en otras partes del país es usual no agregar ningún tipo de relleno.



# Un toque ácido a la cena navideña

## Verduritas en encurtido

### Ingredientes:

- 1/2 kg de cebolla
- 1/2 coliflor pequeña
- 1/2 kg de zanahoria
- 1/2 kg de vainicas
- 1/8 kg de pepino
- 2 chayotes tiernos pequeños
- 1 1/2 taza de vinagre
- 1 chile dulce grande
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal



### Preparación:

- Lave y pele la zanahoria y parta en rodajas.
- Lave pele los chayotes y pepinos y parta en tiritas.
- Quite las puntas a vainicas, parta la cebolla en rodajas. El chile pártalo en tiritas.
- Parta en pedazos pequeños la coliflor.
- En una olla, agregue un litro de agua, la sal y deje hervir. Agregue la zanahoria, chayote, pepino y coliflor, y cocine por unos cinco a 10 minutos para que se ablanden pero procurando que se mantengan duros, no recocidos. Sáquelos del agua caliente y sumerja en agua fría, luego escurra.
- Al agua caliente agregue la cebolla y chile dulce y cocine por 5 minutos. saque de la olla y escurra.
- En un frasco de vidrio, coloque las verduras de forma alternada para que resalten los colores. Agregue las hojas de laurel previamente pasadas por agua caliente. Agregue el vinagre hasta cubrir las verduras y tape. Deje reposar de un día para otro antes de consumir.

Esta receta fue tomada del recetario "La Cocina Costarricense" de Ángela Ulibarri, 2002, p. 89-90.

# Panes dulces en Navidad

## Pan relleno con higos en conserva

### Ingredientes:

- 6 tazas de harina de trigo
- 3/4 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de levadura granulada
- una pizca de sal
- 1 huevo
- 1 taza de higos azucarados en gajitos



### Preparación:

- En una palangana mezcle harina, azúcar y sal.
- En un recipiente agregue media taza de agua tibia, una cucharadita de azúcar y la levadura. Deje reposar por 10 minutos para que la levadura se active.
- Agregue huevo a la mezcla de harina y la mantequilla. Luego incorpore los demás ingredientes y amase hasta lograr una masa suave no pegajosa.
- Deje reposar la masa por una hora.
- En una superficie lisa y enharinada estire la masa y coloque el higo.
- Enrolle y coloque en una bandeja previamente engrasada. Deje reposar por media hora.
- Barnice el pan con una mezcla de yema de huevo y leche.
- Hornee.

### Recomendaciones:

Los panes dulces forman parte de la cocina para época navideña, siendo común los rellenos con frutas deshidratadas, mermeladas o conservas. Puede aromatizar la masa con ralladura de limón o con esencias variadas.

# Tamalitos diferentes

## Tamalitos de frijol con chicasquil

rinde para 20 tamalitos

### Ingredientes:

- 1 rollo de hojas de chicasquil tiernitas
- 1 kg de masa de maíz
- 1 y 1/2 barras de margarina
- 1 1/2 taza de frijoles molidos
- Chile dulce y cebolla finamente picados
- Hojas de plátano soasadas y amarras



### Preparación:

- En una olla con agua hirviendo, cocine las hojas de chicasquil por 15 minutos. Saque la olla, escurra y pique finamente.
- Mezcle la masa de maíz con la margarina bien. Si desea puede agregar caldo de verduras para suavizar la masa.
- Mezcle los frijoles molidos con el chicasquil, el chile dulce y la cebolla picada. Si desea puede agregar unas dos cucharadas de encurtido de mostaza.
- En una hoja de plátano coloque una cucharada de masa. Al centro coloque el relleno y envuelva.
- Amarre de dos en dos los tamalitos. Aparte ponga agua a hervir y cocine los tamales por 20 minutos.

### Recomendaciones:

Los tamales con rellenos sin carne son muy comunes en Cuaresma y Semana Santa, aunque cada vez son más comunes para época navideña, principalmente para aquellas personas que no consumen carne. Estos tamalitos son de exquisito sabor y alto valor nutricional, dado que el relleno es a base de frijol y chicasquil, ambos alimentos fuente de hierro, fibra, magnesio y otros nutrientes esenciales en nuestra dieta.

# Refrescante bebida a base de arroz

## Resbaladera

Rinde para 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo
- 1 cucharada de cebada en grano
- 1 litro de leche
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 2 astillas grandes de canela
- 1/4 taza de azúcar
- Hielo



### Preparación:

- En una olla agregue dos tazas de agua y cocine el arroz y la cebada junto con la canela y nuez moscada. Remueva del fuego y deje enfriar.
- Licue bien todos los ingredientes.

### Recomendaciones:

Una bebida refrescante y nutritiva que nos recuerda los viajes en tren a Orotina y a Puntarena, y la herencia hispánica reflejada en la cocina tradicional nuestra.

Se caracteriza por ser una bebida energética, fuente de proteína, calcio, vitamina A, tiamina, riboflavina y otros nutrientes.

# Un rompopo diferente

## De camote

Rinde para 10 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 kg de camote
- 1 1/2 litro de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de clavo de olor en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada en polvo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de ron
- Hielo



### Preparación:

- Cocine el camote hasta que suavice.
- Licue bien todos los ingredientes con excepción del ron.
- Agregue el ron y el hielo y listo para servir.

### Recomendaciones:

Una bebida refrescante y nutritiva que también nos recuerda los viajes a Orotina y a Puntarenas. Se caracteriza por ser una bebida rica en vitaminas A y C, hierro y otros nutrientes que hacen del marañón un súper alimento.

# Golosinas de siempre

## Suspiritos de limón

Rinde para más de 25 porciones

### Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1 y 1/2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Colorante vegetal verde



### Preparación:

- Precaliente el horno a 150 oC
- En una olla coloque las claras y el azúcar a fuego muy bajo hasta que el azúcar se disuelva.
- Bata inmediatamente con ayuda de una batidora a velocidad media hasta formar el merengue bien firme.
- Agregue la ralladura de limón y el jugo.
- Incorpore un par de gotitas de colorante.
- Cubra una bandeja con papel encerado.
- Coloque pequeñas cucharadas de la mezcla o bien coloque el merengue en una manga pastelera y forme los suspiritos.
- Hornee por una hora aproximadamente hasta que se endurezcan y adquieran una textura crujiente.



# Queque navideño especial

Rinde para 12 porciones

## Ingredientes:

- 1/2 barra de margarina a temperatura ambiente
- 3/4 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de jamaica en polvo
- 1 cucharadita de clavo de olor en polvo
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 taza de harina de trigo + 1 cucharada
- 1 y 1/2 tazas de frijoles rojos cocidos en agua sin sal ni olores
- 2 cucharadas de pasas
- 5 cucharadas de fruta confitada
- 1/4 taza de nueces picadas (opcional)

## Preparación:

- Precaliente el horno a 180 oC.
- En un tazón bata la margarina con el azúcar y yemas de huevo hasta obtener una crema.
- Muela los frijoles.
- Agregue a la crema los frijoles y demás ingredientes con excepción de las claras, frutas confitadas, pasas y nueces. Mezcle bien.
- Aparte bata las claras a punto de nieve. Agregue a la mezcla anterior de forma envolvente.
- En un tazón enharine las pasas y frutas confitadas.
- Agregue a la mezcla del queque las frutas, pasas y nueces.
- Vierta la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado.
- Hornee durante 30 minutos, hasta que el queque de cocine y dore.
- Retire del horno y desmolde inmediatamente.

Receta publicada en el recetario "De todo con frijoles" de Marcela Dumani y Shirley Rodríguez.

# Recomendaciones finales

Las tradiciones alimentarias en época navideña en Costa Rica son muestra de una riqueza intercultural en cuanto alimentos y formas de preparación. Van más allá de los tamales, donde sobresale la creatividad y variedad de uso de alimentos disponibles.

Es interesante señalar la variedad de tamales, panes y galletas que las personas elaboran siguiendo recetas familiares, y es usual compartirlo con familiares y allegados, donde la comensalidad convoca en la mesa a las personas para disfrutar en este tiempo.



# Fuentes consultadas

Dumani M., González S. (2000). *De todo con frijoles*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Escuela de Nutrición (2020). *Base de datos actualizada sobre preparaciones de la cocina costarricense*. San José: Escuela de Nutrición, Programa EC-436, Universidad de Costa Rica.

Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas*. San José: Imprenta Faroga.