



**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 5**

**Aprovechamiento máximo  
de los alimentos**

**COCINA CREATIVA Y COLORIDA**

MAYO, 2020



# Contenido

Presentación.....	1
El recetario .....	2
Ajíaco, ayaco.....	3
Sopa de quelites de chayote .....	4
Crema de lechuga .....	5
"Dumpling" relleno de espinacas.....	6
Ideas de recetas con hojas de mostaza.....	7
Ceviche de mango.....	8
Tortillas coloridas.....	9
Buñuelos guanacastecos.....	10
Esponjoso de yuca.....	11
Pancitos con queso y olores.....	12
Recomendaciones finales.....	13
Fuentes consultadas .....	14

# Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, el cual se propone 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 su desarrollo se tomaron como principales criterios que las preparaciones fueran de bajo costo, con ingredientes disponibles en las comunidades, nutritivas y de fácil elaboración. Constituye una guía práctica para que las familias aprovechen al máximo los alimentos disponibles en sus hogares, en un tiempo donde el ahorro y las acciones para la sostenibilidad en el hogar son fundamentales, no alejándose de nuestra alimentación tradicional.

Se procedió a una revisión documental durante los meses de abril y mayo del 2020. Se analizaron varios documentos técnicos, las bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, algunos recetarios publicados en el ámbito nacional, y los aportes de miembros de la página [www.facebook.com/costaricaalimentosycultura](http://www.facebook.com/costaricaalimentosycultura) administrada por el proyecto EC-436.

En el presente fascículo presentamos varias recetas y consejos para la preparación de comidas coloridas y nutritivas.

*Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría. Su primera edición se realiza en el marco de celebración del 40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (1980-2020) y la Semana Nacional de la Nutrición 2020 que se celebra del 11 al 15 de mayo bajo el lema "Fortalece tus defensas con alimentos frescos, naturales, variados y coloridos".*

## Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC  
REVISIÓN: ADRIANA MURILLO CASTRO, MSC  
MAYO, 2020.



## Agradecimientos

FANNY FENNELL MONTOYA DE ABANGARES GUANACASTE, ANDREA MACÍAS GARCÍA DE SAN JOSÉ, GLORIA SOLANO DE SAN JOSÉ, NURY CRUZ CONEJO DE HEREDIA Y DIGNA RODRÍGUEZ BUSTOS DE SANTA CRUZ GUANACASTE DEL SITIO@COSTARICAALIMENTOSYCULTURA. TAMBIÉN A LA CHEF MARTA CHACÓN VEGA Y A LUCÍA VARGAS REYES ASISTENTE DEL LABORATORIO DE ALIMENTOS DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN UCR.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA ESCUELA DE NUTRICIÓN



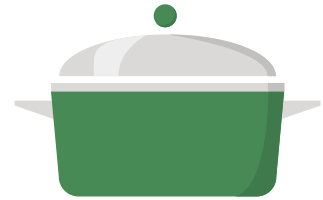
Universidad de Costa Rica  
Escuela de Nutrición  
Programa Tradiciones Alimentarias y Cocina Patrimonial de Costa Rica

## De interés cultural

ESTE DOCUMENTO CUENTA CON EL AVAL DE LA UNIDAD DE PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE, CENTRO DE CONSERVACIÓN Y PATRIMONIO CULTURAL DEL MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD COMO RECURSO EDUCATIVO QUE CONTRIBUYE CON LA DIFUSIÓN DE LA COCINA COSTARRICENSE.



# EL RECETARIO



## ¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una útil guía para las personas en la elaboración de comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas.

Se tomó en cuenta las 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. Además, se fomentan principios básicos de la cocina tales como 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 diez preparaciones con ingredientes accesibles y de fácil elaboración. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles, la mayoría incluidos en el paquete de alimentos.
2. Pocos ingredientes, fáciles de conseguir, para lograr un buen resultado.
3. Bajo costo económico.
4. Facilidad de preparación para que cualquier persona la pueda realizar, incluyendo el uso de electrodomésticos comunes en las casas.
5. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense
6. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

# "Un platillo guanacasteco"

## Ajíaco, ayaco

### Ingredientes:

- 1/2 kg de posta y costilla de cerdo
- 2 plátanos no muy maduros
- 12 hojas de quelite (chicasquil)
- 1/4 taza de dulce raspado
- Sal, pimienta, achiote al gusto



### Preparación:

- Adobe la carne el día anterior con sal, pimienta y achiote. Mantenga en refrigeración.
- Al día siguiente, cocine las carnes hasta suavizar.
- Parta la carne en trocitos pequeños.
- Ponga nuevamente la carne al fuego y agregue los plátanos partidos en rodajas o cuadritos.
- Aparte, ponga agua en una olla, y sancoche las hojas de chicasquil en un hervor rápido (15 minutos).
- Escorra las hojas y píquelas.
- Agregue el chicasquil a la olla de carne, junto con el dulce raspado.
- Remueva constantemente para que no se pegue.
- Sirva caliente.

### Recomendaciones:

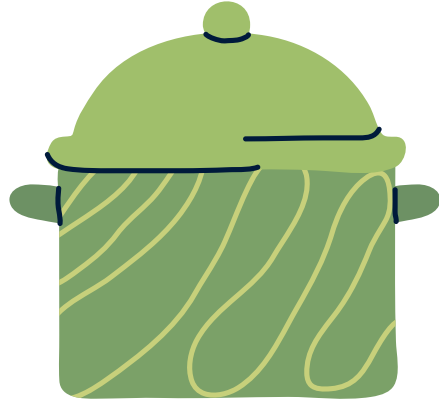
Una forma diferente de utilizar las hojas de chicasquill, llamadas en Guanacaste como "quelite". Esta receta fue compartida por Fanny Fenell Montoya de Abangares, Guanacaste, quien nos refirió "La guanacastequidad también se celebra preparando ricos platillos". En el recetario Cocina Tradicional Costarricense 1 sobre Guanacaste y Región Central de Puntarenas compilado por Yanory Álvarez Masís (2005: 58-59) se indica que existen varias formas de nombrar la preparación: ajíaco, ayaco, asyaco y ayiaco. Las principales variantes de la receta están en el uso de maíz, carne (que puede ser fresca o ahumada), tocino, así como en los condimentos, incluyendo culantro coyote, comino, ajo, cebolla y chile dulce. Esta receta es rica en proteína, energía y fibra.

# Sabor doteño

## Sopa de quelites de chayote

### Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 1 zanahoria grande
- 2 chayotes tiernos
- 4 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 rollo de quelites
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1/2 chile dulce picado
- Tomillo y culantro coyote al gusto
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freir las tortitas



### Preparación:

- Pele las papas, zanahoria y chayotes. Parta en tiritas.
- Cocine las verduritas en poca agua, junto con los "olores" y la mitad de los quelites picados.
- Aparte, bata los huevos, agregue el resto de quelites y sal.
- Fría tortitas.
- Incorpore a la sopa las tortitas.
- Agregue la leche y deje hervir por cinco minutos más.

### Recomendaciones:

Una sopa nutritiva que forma parte de nuestra cocina tradicional, presentada por doña Julia Hernández Camacho, vecina de Santa María de Dota, y ganadora del primer lugar en la categoría de sopas en el primer Festival de la Cocina Doteña realizado en el 2018. Esta sopa colorida es rica en proteína, fibra, calcio, hierro y otras sustancias nutritivas.

# Una recomendación de la chef

## Crema de lechuga

rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- Una lechuga grande
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de caldo de pollo
- 3 cucharadas de leche en polvo
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

- .Lave muy bien la lechuga, deshoje y parta en trozos hasta obtener cerca de 8 tazas.
- En un sartén coloque la mantequilla y sofría la cebolla y el ajo.
- Incorpore la lechuga y sofría por un par de minutos (con la cocción, la lechuga se va a reducir, y es común que suceda).
- Retire del calor y deje enfriar.
- Licue el sofrito de lechuga con el caldo de pollo y agregue la leche.
- Vuelva a llevar al fuego hasta hervir.

### Recomendaciones:

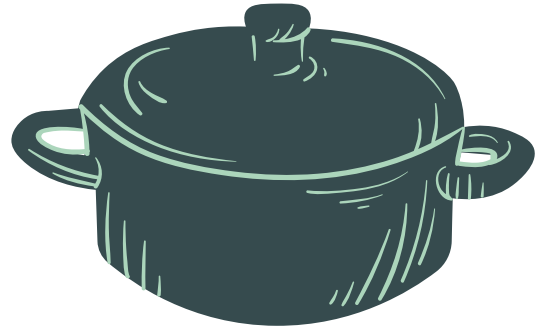
Una forma diferente de uso de la lechuga con una receta compartida por la chef Marta Chacón Vega a la cual le realizamos unas pequeñas variantes. La lechuga puede sustituirse por espinacas. Puede incorporarse papa para darle mayor cuerpo a la sopa. Es una sopa rica en energía, calcio y un pequeño aporte de proteína y calcio proveniente de la leche. Puede acompañarse de arroz o pan tostado.

# Cocina limonense

## "Dumpling" relleno con espinacas

### Ingredientes:

- 1 y 1/2 tazas de espinaca
- 1 cebolla mediana partida en tajadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de harina de trigo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche
- Pimienta al gusto



### Preparación:

- En sartén, agregue el aceite y elabore un sofrito con la cebolla y ajo. Agregue la espinaca, espinaca y 1/4 cucharadita de sal.
- Cierna la harina, polvo de hornear y sal.
- Bata muy bien el huevo y agregue a los ingredientes secos
- Agregue la leche y amase.
- Haga un rollo y parta tajadas de tres a cuatro pulgadas para formar una especie de tortillas.
- En el centro de la tortillita ponga una porción de espinacas. Enrolle procurando que el relleno quede cubierto y cierre los bordes.
- Ponga a hervir agua con sal e introduzca los *dumplings* y cocine por 15 minutos. También puede cocinar en una olla con caldo de verduras o carne.

### Recomendaciones:

Esta receta es de Elena Pardo, publicada en su libro "Limón y su cocina" (2002:100). Marjorie Ross, en su libro "*La magia de la cocina limonense, Rice and Beans*" (2002:102) indica que la masa para el pan fue el origen de los dumplings (tortitas de harina) que se popularizaron en Inglaterra, y que inicialmente se cocían en sopas o caldos, y luego se cocían en agua hirviendo. Esta receta es rica en energía, proteína y fibra.

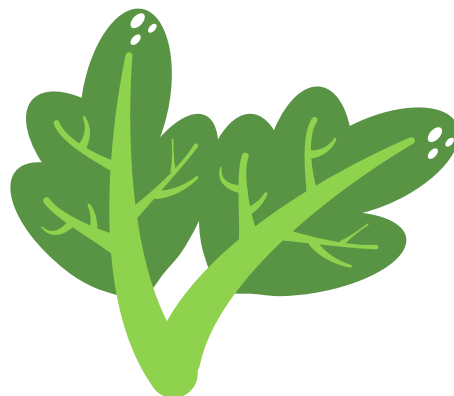


# Sáquele provecho a las hojas de mostaza

## Ideas de preparaciones variadas y nutritivas con hojas de mostaza

- Bien picadita en ensalada sola , o mezclada con otras hojas verdes, rabanitos , tomate en tajadas , sal y limón. Otra opción es una vez picada ,sofreírla con huevo y cebolla.
- "Sudada" en un sofrito de cebolla y ajo con papa.
- Picadas mezcladas con harina de maíz o masa y huevo y hacer tortas que pueden consumirse solas o agregarse en sopas.
- En sopas, mezcladas con verduritas como papa y zanahoria.
- En forma de albóndigas con carne molida de res y usando como base la masa o harina de maíz.
- En forma de ensaladas combinando las hojas con manga semi madura

Las hojas de mostaza son ricas en hierro, ácido fólico, vitamina A y fibra.



# Sáquele mayor provecho a su comida

## Ceviche de mango

Rinde para 6 personas

### Ingredientes:

- 2 Mangos grandes verdes o pintones pelados y picados en cuadraditos.
- 1/2 cebolla morada finamente picada
- El jugo de un limón mandarina
- Una cucharada de culantro finamente picado
- Pizca de Sal
- Chile o Ají (opcional)

### Preparación:

- En un recipiente coloque la cebolla y el jugo de limón y deje reposar por 30 minutos. De esta forma pierde, en parte, su sabor fuerte.
- Agregue el mango picado, pizca de sal y el ají o chile.
- Mezcle y agregue más limón en caso necesario.
- Agregue el culantro finamente picado.

### Recomendaciones:

Esta receta se caracteriza por su frescura, con ingredientes ricos en vitaminas y fibra. La misma fue compartida por Andrea Macías García. A propósito de la cebolla morada, Gloria Solano nos comparte su vinagreta *"sola o con jalapeño, con cebolla morada en tiras, misma parte de agua, misma parte de vinagre blanco, una cucharada de sal, pimienta, una cucharadita de orégano seco, una cucharada de azúcar y el jugo de dos limones, y se dejar reposar. Si la quiero con Chile le pongo chile jalapeños en trocitos y listo"*.



# Sáquele mayor provecho a la masa

## Tortillas coloridas

### Ingredientes:

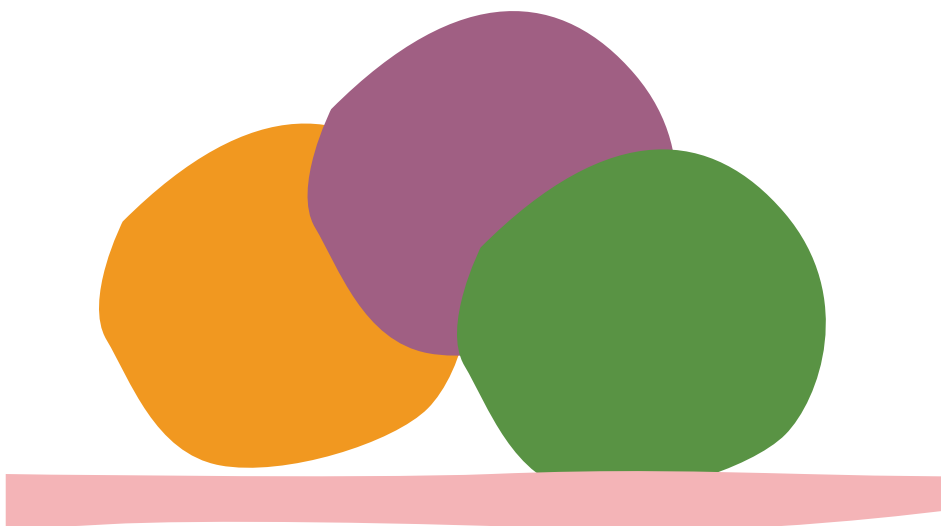
- Masa
- Un ingrediente nutritivo que cambie el color de la masa, por ejemplo: remolacha cocida y licuada; zanahoria licuada, espinaca licuada, cebolla morada, culantro coyote picado, entre otros ingredientes.

### Preparación:

- En un tazón mezcle la masa con el ingrediente colorido.
- Ase las tortillas en el comal.

### Recomendaciones:

Una forma diferente de preparar tortillas coloridas, con el mismo ingrediente base: la masa de maíz. Agregue primero el ingrediente colorido, y en caso de que requiera más humedad, incorpore agua. Esta es una forma de mantener la tradición en la elaboración de tortillas, pero diferentes y más nutritivas.



# Sáquele mayor provecho al pan añejo

## Buñuelos guanacastecos

### Ingredientes:

- Masa
- Cuajada seca desboronada o en sustitución queso seco rallado
- Huevo
- Miel de tapa
- Aceite

### Preparación:

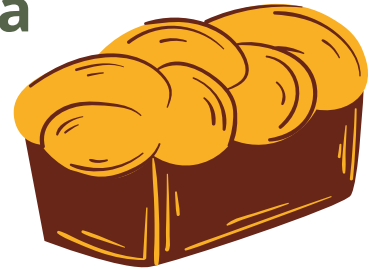
- Mezcle la masa con el queso, generalmente partes iguales.
- Agregue un huevo y mezcle.
- Forme bolitas y fríelas.
- Saque del sartén, escurra y bañe con la miel.

### Recomendaciones:

Esta receta es recomendada por Digna Rodríguez Bustos, quienes nos menciona: *"Soy de Tempate de Santa Cruz. Solo que ahora vivo en Monteverde. Me encanta cocinar y trato de replicar lo que recuerdo de las recetas de mi mamá. Un abrazo y muchas gracias. Cuando todo esto pase (crisis por Covid-19), están cordialmente invitados a Monteverde"*. Los buñuelos en Guanacaste se caracterizan con el uso de masa de maíz, así como la mezcla con yuca. La miel se aromatiza con canela, tal como se refiere en el recetario *Cocina tradicional costarricense 1* compilado por Yanory Álvarez Masís (2005:85).

# Sáquele mayor provecho a la yuca

## Esponjoso de yuca



### Ingredientes:

- 1/2 barra de margarina a temperatura ambiente
- 3/4 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 y 1/2 tazas de yuca cruda rallada
- 4-6 cucharadas de queso blanco tipo Turrialba rallado

### Preparación:

- Engrase y enharine un molde, preferiblemente de chimenea.
- Precaliente el horno 350 o/175o
- Bata la margarina junto con el azúcar hasta que adquiriera una textura cremosa y cambie a un color más claro.
- Agregue uno a uno los huevos.
- Aparte cierna los ingredientes secos (fécula de maíz, harina y polvo de hornear).
- Agregue a la crema de margarina los ingredientes secos y mezcle de forma envolvente.
- Incorpore la yuca y el queso.
- Vierta la mezcla en el molde y hornee de 40 a 45 minutos.
- Refresque unos minutos en el molde, desmolde y enfríe en rejilla.

### Recomendaciones:

Una receta compartida por la chef Marta Chacón Vega. Los queques, panes y pudines de yuca básicos forman parte de la cocina tradicional costarricense. Se caracterizan por su aporte de energía, proteínas, calcio y otras sustancias nutritivas.

# Sáquele mayor provecho a los frescos

## Pancitos con queso y olores

### Ingredientes:

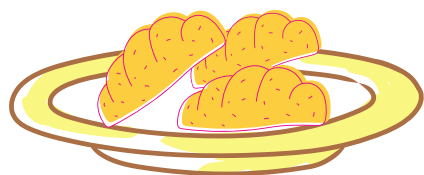
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de queso blanco seco y salado
- 1/2 barra de margarina
- 1 huevo
- Cebolla, chile dulce, culantro, apio, tomillo, orégano

### Preparación:

- En un recipiente agregue la harina y polvo de hornear y mezcle.
- Incorpore el resto de ingredientes y amase. En caso necesario puede agregar leche o agua.
- Forme bolitas y coloque en una bandeja previamente engrasada
- Hornee durante 30 minutos hasta que los pancitos doren.

### Recomendaciones:

El pan "casero" forma parte de nuestra cocina tradicional, acompañado con aguadulce o café. Puede sustituir la mitad de harina de trigo por harina de maíz. Es una preparación rica en energía, proteínas y calcio. Las formas de presentación de los panes en bolitas, nudos, palitos es parte de la identidad de las tradiciones familiares.



# Recomendaciones finales

Si volvemos la mirada a nuestra cocina tradicional, encontraremos una infinidad de recetas, incluyendo picadillos, guisos, tortillas, panes y repostería que forman parte de nuestro acervo gastronómico.

En el presente fascículo, hemos incluido recetas variadas propias de la cocina meseteña, limonense y de Cartago como cuna de la panadería con recetas heredadas desde la colonia.

Esperamos que las recetas seleccionadas para el presente recetario sean de su agrado, muchas de las cuales aparecen en la historia de nuestra cocina, evidenciado en recetarios antiguos que han documentado a lo largo de los años las formas de consumo de diferentes ingredientes que forman parte de nuestro acervo gastronómico, cuyas preparaciones están basadas en la experimentación y evaluación familiar, y que dado el buen resultado, han permanecido en la lista de comidas preferidas por una gran mayoría.



# Fuentes consultadas

Alvarez Y. (2005). compiladora. *Cocina tradicional costarricense 1. Guanacaste y Región Cebtral de Puntarenas*. San José: Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud, 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.

Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura/Ministerio de Cultura y Juventud (1983). *Recetas de cocina de bajo costo y alto valor nutritivo*. San José: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, Dirección General de Mujer y Familia.

Pardo E. (2002). *Limón y su cocina*. San José: Editorial UCR.

Ross M. (2002). *La magia de la cocina limonense. Rice and beans y Calalú*. San José: Editorial UCR.

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