



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

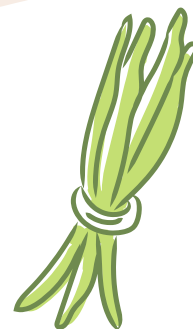
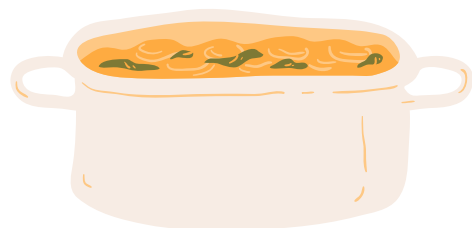
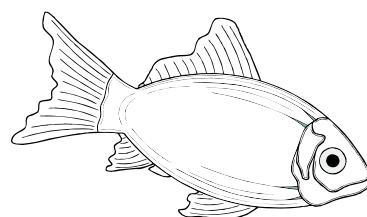
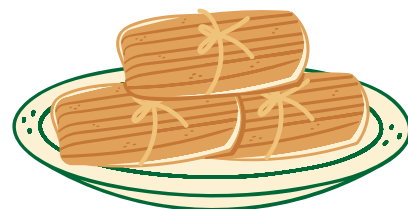
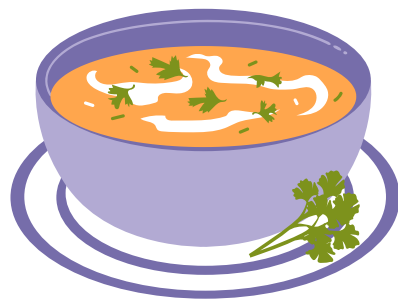
NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

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

Fascículo 7

**Sabores de Semana Santa
tradición y creatividad en la cocina**

MARZO, 2021



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Guiso de flor de itabo.....	3
Guiso de flores de poró.....	4
Sopa de bacalao especial.....	5
Tortas de bacalao.....	6
Picadillo de chiverre tierno.....	7
"Dumplings" rellenos con palmito.....	8
Sáquele provecho a la flor de itabo.....	9
Miel de flor de itabo.....	10
Ceviche de mango cele.....	11
Dulce de coco.....	12
Verduritas en encurtido.....	13
Pan relleno con conserva de chiverre.....	14
Conserva de chayote.....	15
Tamalitos de frijol y chicasquil.....	16
Resbaladera.....	17
Fresco de marañón.....	18
Recomendaciones finales.....	19
Fuentes consultadas	20

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 quince preparaciones comunes durante la época de Cuaresma y Semana Santa. Las mismas se caracterizan por su elaboración tradicional, sabores diferentes y el uso de alimentos disponibles en época de verano y primeras lluvias del año, entre ellos la flores, marañón, palmito y chiverre. Como principales criterios en la selección de las preparaciones están que formaran parte de la tradición, de bajo costo, y con ingredientes disponibles en las comunidades. Se procedió a realizar consultas sobre preparaciones típicas para la época; también se analizaron varios documentos técnicos y bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, así como algunos recetarios publicados en el ámbito nacional.

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).

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

preanu



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



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, particularmente tomando en cuenta las tradiciones alimentarias comunes en época de Cuaresma y Semana Santa, lo que resalta la alimentación como manifestación cultural.

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

1. Alimentos accesibles en el período comprendido entre finales de enero y mayo.
2. Facilidad en la preparación.
3. Bajo costo económico.
4. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense, específicamente en época de Cuaresma y Semana Santa, donde por tradición se consumen ciertos productos no presentes en otras épocas del año, entre ellos el bacalao seco y salado, flor de itabo, entre otros.
5. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

"Flores en el plato"

Guiso de flor de itabo

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/8 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de pétalos de flor de itabo
- 2 huevos enteros
- 1 cucharada de apio finamente picado
- ½ cucharadita de sal



Preparación:

- En un sartén agregue el aceite y el achiote.
- Prepare un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Agregue los pétalos de la flor y cocine a fuego moderado por diez minutos aproximadamente.
- Aparte bata los huevos y la sal.
- Incorpore el huevo batido a la flor de itabo y revuelva bien.
- Cocinar por tres minutos más, y agregue el apio picado.

Recomendaciones:

La flor de itabo es rica en minerales y fibra, principalmente calcio y magnesio. El guiso con los pétalos de la flor y huevo es uno de los platillos más comunes, principalmente en el Valle Central. Esta receta fue compartida por Francisca Masís Herrera, vecina de Santiago de Puriscal, en el 2007, la cual es común en otras partes del país.

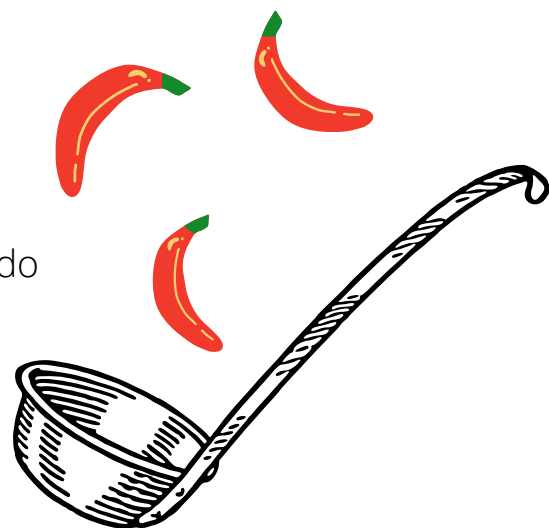
"Flores en el plato"

Guiso de flores de poró

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de flores de poró (*Erythrina berteroana*), conocida popularmente como "cuchillitos".
- 4 huevos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo finamente picado
- 2 cucharadas de culantro finamente picado
- 1 cucharada de chile dulce rojo finamente picado
- 1 y ½ cucharadas de aceite
- sal al gusto



Preparación:

- Lave bien las flores.
- Remueva los estambres y base o cabecita de la flor.
- En una olla, ponga a hervir dos tazas de agua con sal.
- Agregue los pétalos de las flores y cocine por cinco minutos.
- Retire del fuego y agregue agua fría. Escorra bien.
- En un sartén, coloque el aceite y sofría la cebolla, ajo y chile dulce.
- Incorpore las flores y el huevo, y mezcle.
- Agregue el culantro picado y mezcle.

Recomendaciones:

Las flores de poró son cada vez menos utilizadas en la cocina costarricense. Una de las principales razones es su menor disponibilidad debido a la corta de árboles y la reducción de zonas verdes por la urbanización. Es un producto rico en magnesio, hierro y otros minerales, vitaminas A y C. Esta receta fue compartida por una informante de Fátima de Heredia en el 2008, propia de recetas con ingredientes que antiguamente era muy fácil encontrar entre cafetales.

Una sopa nutritiva

Sopa de bacalao especial

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 trozo mediano de bacalao seco y salado
- 2 papas medianas
- 1 zanahoria grande
- 2 chayotes tiernos
- 4 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 rollo de quelites de chayote
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1/2 chile dulce picado
- Tomillo y culantro coyote al gusto
- Aceite para freír las tortitas



Preparación:

- Ponga a remojar el bacalao en agua por un mínimo de 6 horas. Elimine el agua salada.
- Pele las papas, zanahoria y chayotes. Parta en tiritas.
- Cocine el bacalao y 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. Pruebe y si es necesario agregue sal.

Recomendaciones:

Una sopa nutritiva que forma parte de nuestra cocina tradicional, aunque proponemos algunas variantes para hacerla más nutritiva con más verduritas y un aporte de proteína adicional dado por el huevo y la leche.

Y más con bacalao...

Tortas de bacalao

rinde para 6 personas



Ingredientes:

- 1 taza de bacalao desmenuzado
- 1 cucharada de leche
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 2 tazas de puré de papa
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1/4 taza de zanahoria rallada fina
- 2 cucharadas de apio picado

Preparación:

- Dado que el bacalao está seco y salado, debe lavarlo y ponerlo en remojo, preferiblemente por 12 horas. Elimine el agua de remojo, remueva la piel y espinas y desmenuce la carne.
- En un tazón mezcle bien todos los ingredientes. Verifique que tenga la sal requerida, si no agregue antes de freír.
- Forme tortitas y fríalas en aceite bien caliente hasta dorar.

Recomendaciones:

Una forma diferente de usar el bacalao, incorporando algunos vegetales, y con mayor variedad en la alimentación. Es una preparación rica en proteína, vitaminas y fibra.

Un picadillo diferente

Picadillo de chiverre tierno

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 chiverre tierno mediano (chiverrillo)
- 1 1/2 cucharadita de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo finamente picado
- 1 cucharadita de semillas de culantro
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de hojas de culantro picadas
- 1 cucharadita de apio picado



Preparación:

- Pele el chiverre y parta en cuadritos pequeños.
- En una olla prepare un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Incorpore los demás ingredientes excepto el culantro y el apio. Cocine a fuego medio.
- Cuando el chiverre se suavice, agregue el culantro y apio picados, mezcle y deje reposar por un par de minutos.

Recomendaciones:

El chiverre tierno generalmente se utiliza para elaborar picadillos, guisos y sopas. Puede incrementar el valor nutricional del picadillo agregando otras verduras, como zanahoria rallada o papa. Esta preparación fue obtenida en Zarcero, lugar caracterizado por su alta producción de chiverre, y en donde se conserva un legado en el uso de las diferentes partes de la planta del chiverre, incluyendo flores, quelites, chiverre tierno y sazón, y hasta las semillas.

Cocina con sabor afro limonense

"Dumplings" rellenos con palmito

Ingredientes:

- 1 y 1/2 tazas de palmito picado
- 1 cebolla mediana partida en tajadas
- Tomillo al gusto
- 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 el palmito, 1/4 cucharadita de sal y el tomillo. Cocine por 10 minutos.
- 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 del palmito. 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 con leche de coco y bacalao.

Recomendaciones:

Esta receta toma como base la publicada por Elena Pardo 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 la flor de itabo



Ideas de preparaciones variadas y nutritivas con flor de itabo

La flor de itabo es un producto ampliamente usado en los meses de febrero a mayo, cuando es su máxima floración. Los pétalos son un poco insípidos aunque, si se usan los botones, nos sorprenderá su intenso sabor amargo. Se encuentra distribuida prácticamente en todo el territorio nacional, y se comercializa en ferias del agricultor y mercados.

Le brindamos algunas ideas de preparaciones fáciles con esta flor:

- "Sudada" en un sofrito de cebolla y ajo con papa.
- Sumerja los pétalos de la flor en una olla con agua hirviendo y sal por unos dos minutos. Escurre, pique y luego mezcle con cebolla y huevo.
- Picadas mezcladas con harina de maíz o masa y huevo, puede hacer tortas que puede freír en un poca cantidad de aceite. Pueden consumirse solas o agregarse a sopas de verduras.
- El guiso de flor de itabo con huevo o con papa es un buen relleno para empanaditas o pasteles.
- Puede elaborar una exquisita ensalada mezclando los pétalos de la flor previamente cocidos en agua con sal por unos dos minutos y escurridos. Mezcle con suficiente cebolla, culantro, chile dulce, zanahoria rallada y un poco de mayonesa, y acompañar con frescas lechugas.
- Con los pétalos puede elaborar una exquisita miel, a base de tapa de dulce, canela y clavo de olor.

Una preparación diferente

Miel de flor de itabo

Ingredientes:

- 1 flor de itabo grande
- 1 ½ taza de leche de vaca fluida
- ½ taza de agua
- ¼ taza de leche en polvo
- 2 tazas de azúcar
- canela en astilla
- ½ cucharadita de esencia de vainilla



Preparación:

- Deshoje las flores, y reserve los pétalos, botones de la flor y parte de los centros de la flor (que son los responsables del sabor amargo).
- Pique las flores.
- En una olla coloque la leche, azúcar, canela y esencia de vainilla. Cocine a fuego lento por diez minutos.
- Agregue la flor de itabo, la leche en polvo y cocine a fuego lento hasta que la miel espese.
- Remueva la olla de la fuente de calor y bata la miel con ayuda de una cuchara para que solidifique ligeramente.

Recomendaciones:

La miel a base de flor de itabo es una preparación común en la provincia de Alajuela, en comunidades caracterizadas por disponer de una alta producción de esta flor entre los meses de marzo a junio. La presente receta fue compartida por un grupo de personas adultas mayores de Las Brisas de Zarceró, quienes en el 2003 participaron en talleres facilitados por el proyecto de Trabajo Comunal Universitario (TC-486) sobre cocina costarricense.

Una preparación nutritiva con mango

Ceviche de mango "cele"

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

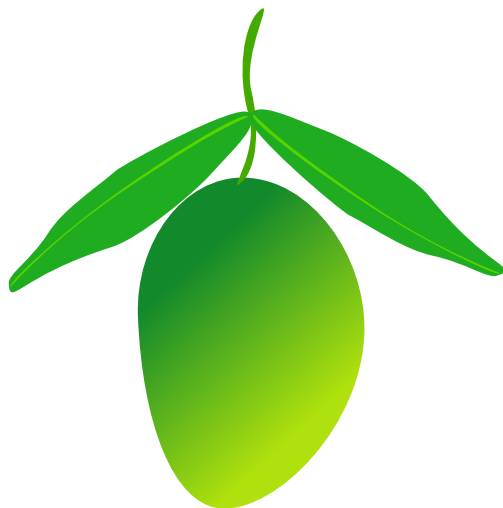
- 2 mangos grandes verdes o pintones pelados y picados en cuadraditos.
- 1/2 cebolla morada finamente picada
- El jugo de un limón mandarina
- Una cucharada de culantro finamente picado
- Pizca de Sal
- Chile picante (opcional)

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 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"*.



Dulzura en la cocina

Dulce de coco

Ingredientes:

- 1 tapa de dulce
- 1 coco mediano
- 1 naranja agria
- 1 cucharadita de clavo de olor



Preparación:

- Quiebre el coco, extraiga la pulpa y ralle en forma gruesa.
- Pele la naranja y ralle de forma gruesa la parte blanca de la cáscara.
- En una olla ponga suficiente agua a hervir. Agregue la cáscara de naranja y deje hervir por unos cinco minutos para eliminar en parte del sabor amargo. Luego elimine el agua y escurra bien la cáscara.
- Luego coloque al fuego una olla la tapa de dulce junto con el agua, clavos de olor y canela para formar la miel.
- Incorpore el coco rallado y la cáscara de naranja agria y continúe al fuego hasta que el dulce espese.

Recomendaciones:

El coco es uno de los productos altamente utilizado en Costa Rica para elaborar mieles y cajetas a base de azúcar o tapa de dulce. Es una preparación concentrada en energía, rica en fibra. Puede agregar nuez moscada. La receta fue obtenida del recetario "La cocina costarricense" de Angela Ulibarri 2002, p.20.

Un toque ácido a las comidas

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 y 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 en Semana Santa

Pan relleno con conserva de chiverre

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 conserva de chiverre



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 cubra con la conserva de chiverre.
- 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:

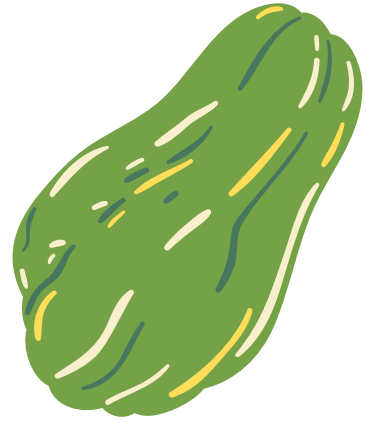
Los panes dulces forman parte de la cocina para época de Semana Santa, siendo común el relleno con conserva o miel de chiverre. Puede agregar semillas tostadas de chiverre a la masa para incrementar su sabor y valor nutritivo. También se puede aromatizar la masa con ralladura de limón.

Una conserva diferente

Conserva de chayote

Ingredientes:

- 4 chayotes medianos preferiblemente sazones
- 1 tapa de dulce
- 1/2 taza de agua
- 3 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharadita de canela en polvo



Preparación:

- **Pele los chayotes.**
- Ralle de forma gruesa los chayotes y escurra con ayuda de una manta.
- En una olla coloque la tapa de dulce, agua, clavo de olor, canela, ralladura de limón y cocine a fuego medio hasta obtener una miel espesa.
- Incorpore el chayote y mezcle bien. Cocine por unos 15 minutos más.

Recomendaciones:

Esta receta es de Mary Cruz Vargas Araya de Santa María de Dota, quien participó en el Festival de la Cocina Doteña celebrado en el 2018. Una miel tradicional a base de un producto que forma parte de la cocina tradicional costarricense: el chayote. Es una preparación concentrada en energía y fuente de fibra.

Tamales en Semana Santa

Tamalitos de frijol con chicasquil

Ingredientes:

- 1 rollo de hojas de chicasquil tiernitas
- 1 kg de masa de maíz
- 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. 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. Puede sustituir el relleno con picadillo de vainicas con zanahoria, hojas de mostaza con papa o guiso de flor de itabo.

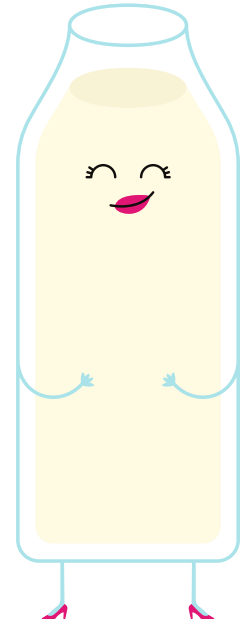
Refrescantes bebidas del verano

Resbaladera

Rinde para 6 personas

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.

Refrescantes bebidas del verano

Fresco de marañón

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 2 marañones medianos
- 1 litro de agua
- 1/4 taza de azúcar
- Hielo

Preparación:

- Licue bien todos los ingredientes.



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.

Recomendaciones finales

Las tradiciones alimentarias en época de Cuaresma y Semana Santa en Costa Rica son muestra de una riqueza en cuanto al uso de alimentos disponibles, y la gran creatividad de las personas para aprovechar los productos comestibles sin el uso de carnes rojas, dando origen a exquisitas comidas y bebidas que han perdurado en el tiempo. Resalta la versatilidad en el uso de productos vegetales de gran colorido y exquisito sabor, así como la tradición en dulcería, el uso de bacalao seco y salado, así como de pescados frescos y otros productos del mar.

Una cocina que se caracteriza por la variedad y el uso de productos diversos, donde cada pueblo ha procurado conservar el acervo culinario, incorporando nuevos elementos a lo largo del tiempo según la producción local y el interés de creación y/o renovación, lo cual nos demuestra que la cocina es sumamente dinámica, y se entreteje con otras manifestaciones culturales que otorgan identidad a las personas que viven en un mismo territorio.



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.

Cerdas M., Sedó P., Ureña I. comp. (2019). *Recetario del Primer Festival de la Cocina Doteña, tan nuestra como suya*. San José: Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica/Municipalidad de Dota.

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.

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.