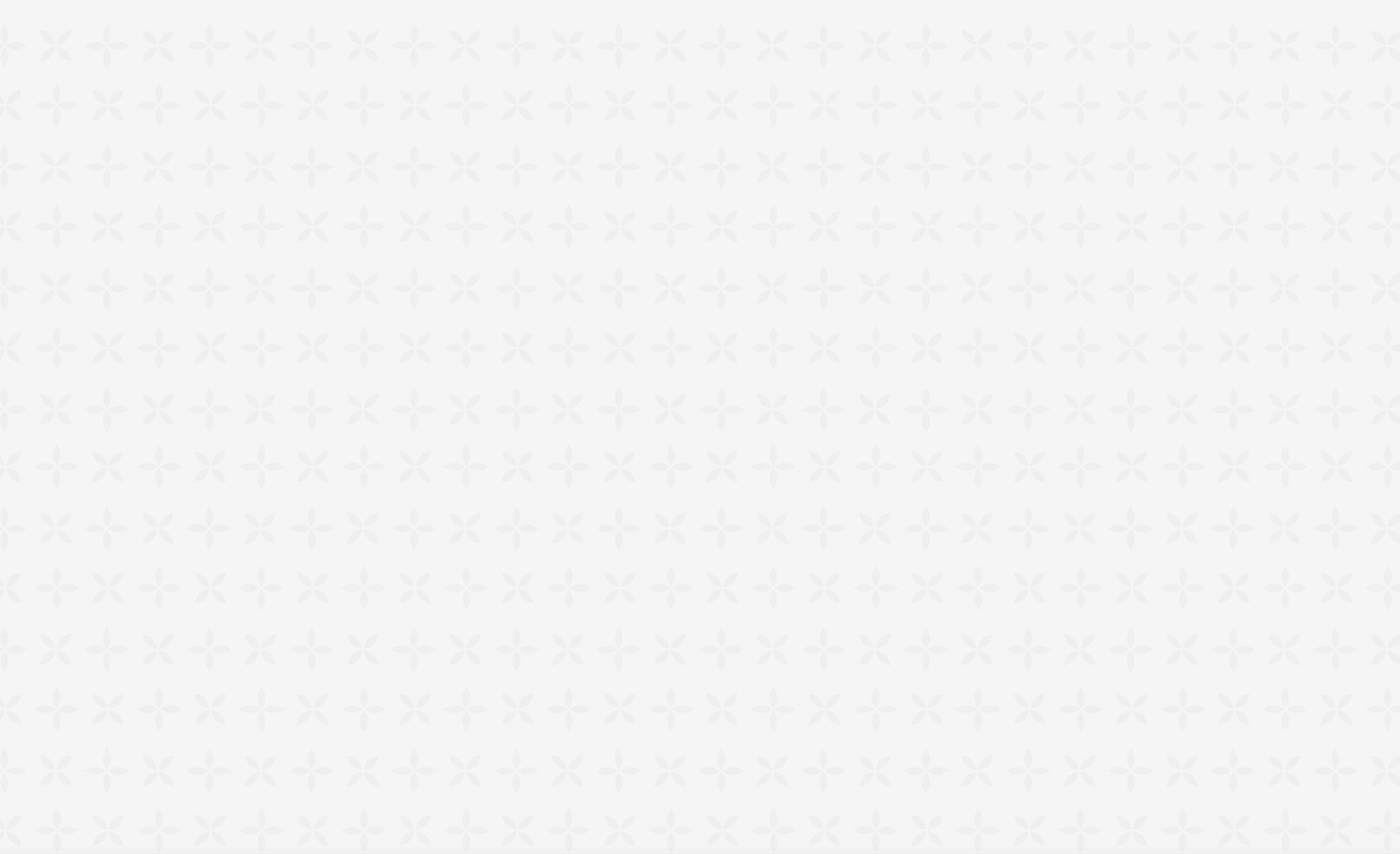


Recetas con
productos vegetales subutilizados
en la dieta del costarricense
2013



Tradición e Innovación
en la Cocina del Costarricense





Recetas con
productos vegetales subutilizados
en la dieta del costarricense
2013

CRÉDITOS

Curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica”, I y II semestres 2013

Coordinado por la Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica con el apoyo del proyecto TCU-486

MSc. Patricia Eugenia Sedó Masís

Coordinación del proyecto

Ilse Blanco González, Ana María Calvo García, Cecilia Camacho Alvarado, Gerardo Casco Méndez, María Antonieta Grijalba Calderón, Ligia Jiménez Alvarado, Eduardo Herrera Castro, Maribel Herrera Castro, Marlene Monestel, Vera Morales Rodríguez, Magda Quirós Barquero, Ana Lorena Soto Navarrete, Margarita Vega Mena.

Estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor

Laura Calvo (Trabajo Social), Catalina Flores (Diseño Gráfico), Irene Guzmán (Comunicación Colectiva), Katherine Jiménez (Trabajo Social), Danilo Rodríguez (Enseñanza de los Estudios Sociales) y Angie Salazar (Enseñanza de las Ciencias Naturales).

Participantes Proyecto TCU-486

Francisco Céspedes Carvajal cc. Franco

Ilustración de portada

Catalina Flores Cordero

Diseño Gráfico y Editorial

©Universidad de Costa Rica 2013

ÍNDICE de RECETAS

<i>Picadillos</i>	<i>01</i>	<i>Platillos salados y carnes</i>	<i>04</i>	<i>Repastería y bocadillos</i>	<i>06</i>
De arracache	8	“Enyucados” de arracache	22	Budín de Yuca	40
De camote	9	Chanquetas	22	Coconut cakes	41
De chayote achotado	9	Crema de arracache	24	Galletas de amaranto y miel	43
De papaya verde	12	Guineos con tomate	25	Galletas de ayote glaseadas	44
		Huevo en hoja	25	Niditos de guayaba	46
<i>Ensaladas</i>	<i>02</i>	Pastel de guineo	27	Quesadillas	47
Ensalada de chayote Rosario	14	Pastel de ñampí con pollo	28	Rosquillas de maíz y yuca	49
Ensalada de guineo con atún	14	Patacones de arracache	28	Tamal de yuca y tiquizque	49
Ensalada especial de guineo	16	Pollo achotado	29	Tartaletas de ayote	50
		Rondón de pollo	29		
<i>Bebidas</i>	<i>03</i>	Tortas de tiquizque	30	<i>Dulces y pastres</i>	<i>07</i>
Horchata de amaranto	18	Tortitas de amaranto	32	Cajeta de Zanahoria	52
Horchata de semillas de ayote	18	Tortillas de yuca con queso	32	Dulce de arracache y piña	52
Rompope con ayote sazón #1	19			Dulce de papaya y piña	53
Rompope con ayote sazón #2	20	<i>Panadería artesanal</i>	<i>05</i>	Miel de camote	53
		Pan blanco con queso	34	Papaya horneada	54
		Pan de zuchinni	35	Pudín de camote y naranja	55
		Pan dulce casero	36	Tártaras	56
		Pancitos con olores	37	Torrejas	57
		Pancitos de camote	38		
		Pancitos integrales de chayote	39		

INTRODUCCIÓN

El presente recetario reúne 47 preparaciones, cuyos ingredientes principales fueron seleccionados de manera especial para promover nuevas formas de consumo de alimentos que forman parte de nuestra cocina tradicional costarricense, pero por diversos motivos las personas los utilizan poco, las preparaciones son monótonas o han quedado en el olvido. De la misma forma, se incursionó en técnicas de preparación tradicionales, tales como el asado utilizando hojas de plátano.

Este trabajo se enmarca en el curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, en el cual doce personas adultas y adultas mayores matriculadas en el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) y estudiantes del proyecto TCU-486 “Rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica con la participación de personas adultas mayores”, compartieron una experiencia de aprendizaje que incluyó temas de cultura, alimentación, nutrición y cocina costarricense durante el I y II semestres del 2013.

La descripción de las recetas se presenta tal como se elaboraron en la práctica y según la información proporcionada por las personas participantes.



Picadillos acompañados de pan y torillas

Picadillos 01

De ARRACACHE



Ingredientes

- 1 k de arracache
- ½ k de posta cocida y picada
- ¼ k de chorizo
- 4 papas picadas, hervidas en agua
- 4 dientes de ajo bien triturados
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 1 rollito de culantro picado
- 1 pizca de achiote
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, orégano molido y sal al gusto

Preparación

1. Pele el arracache.
2. Muela, ralle o pique finamente el arracache.
3. Ponga una olla con agua con sal en el fuego hasta que hierva.
4. Agregue el arracache y cocine por espacio de diez a quince minutos hasta que suavice, procurando no recocinar.
5. Escurra el arracache y elimine toda el agua. Puede utilizar una tela para escurrir bien, dado que se requiere que el arracache quede bien seco.
6. Pique bien todos los olores.
7. Pique finamente la papa.
8. En un sartén agregue el aceite y sofría ajo y cebolla.
9. Incorpore el chorizo y achiote y cocine.
10. Agregue el arracache y la papa y mezcle.
11. Saborice con pimienta, comino, orégano y sal.
12. Por último agregue el culantro.

De CAMOTE

Ingredientes

2 tazas de camote picado en cuadritos
½ taza de carne molida
1 cebolla mediana
1 chile mediano
3 ajos
½ taza de agua
Sal, achiote y aceite al gusto

Preparación

1. Sofreír con el aceite la cebolla, el chile, ajo y achiote.
2. Agregar la carne molida, sal. Cocinar hasta que cambie de color.
3. Agregarle el camote picado, revolver y agregarle el agua.
4. Tapar, pero revisar constantemente, dándole vuelta. Queda listo como en 6 minutos.

De CHAYOTE ACHOTADO

Ingredientes

3 chayotes grandes
½ cebolla picada
½ rollo de culantro picado
1 cucharada de chile dulce picado
½ kg de carne molida sin grasa
1 cucharada de aceite
1/8 cdta de achiote
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle la carne molida bien con los olores (con excepción del culantro) y la pimienta.
2. Cocine con poca grasa hasta que quede bien cocida.
3. Aparte pique finamente los chayotes, y agrégalos a la carne cocida.
4. Incorpore el achiote.
5. Continúe cocinando a fuego lento hasta que el chayote suavice, por último incorpore el culantro.





Picadillo de papaya verde con chicasquil

De PAPAYA VERDE



Ingredientes

2 papayas verdes medianas
¼ kg de posta de cerdo
1 chile dulce
1 rollo de culantro
2 tomates medianos
20 hojas de chicasquil
4 dientes de ajo
¼ cdta de achiote
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pele y elimine las semillas de las papayas
2. Parta las papayas en pedazos
3. Agréguele ½ cdta de sal a las papayas y deje reposar
4. Sancoche por cuatro minutos las papayas junto con las hojas de chicasquil.
5. Pique las papayas finamente.
6. Coloque las papayas en una manta y escurra bien. Si es posible déjelas hasta el día siguiente.
7. Pique finamente las hojas de chicasquil
8. Pique finamente la carne y olores.
9. Caliente el aceite en sartén.
10. Sofría los olores junto con el achiote
11. Incorpore la carne y cocine
12. Agregue la papaya y chicasquil y revuelva

Informante: María Isabel Rojas Bolaños, Grecia.



Ensalada especial de Guineo (pág. 16)

Ensaladas 02

De CHAYOTE ROSARIO

Ingredientes

4 chayotes tiernos
1 lata de maíz dulce
2 manzanas rojas nacionales, en cuadritos sin cocinar
Jugo de 1 limón ácido

Preparación

1. Se pelan y cocinan los chayotes, se dejan enfriar y se pican en cuadritos.
2. Se revuelve el chayote picado con la manzana anteriormente picada y el maíz, se le agrega el jugo de limón ácido y se mezcla todo.

De GUINEO con ATÚN

Ingredientes

10 guineos verdes
1 lata de atún con vegetales
½ cebolla mediana picada finamente
1 ramita de apio picada finamente
½ chile dulce picado finamente
10 hojas de lechuga

Preparación

1. Pele y lave bien los guineos.
2. Cocine los guineos en agua con sal procurando que no se sobrecocinen
3. Pique los guineos en cuadritos.
4. Mezcle bien los guineos con el atún y olores.
5. En un platón coloque las hojas de lechuga y sobre ellas la ensalada.



Ensalada de chayote Rosario

ESPECIAL de GUINEO



Ingredientes

- 10 guineos verdes
- 1 lata de atún con maíz dulce
- ½ cebolla morada
- ½ rollo de culantro
- 10 hojas de lechuga
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cdta de jugo de limón ácido

Preparación

1. Pele y cocine los guineos en agua con sal procurando que no se sobrecozin.
2. Pique finamente la cebolla y culantro.
3. Mezcle los guineos, olores y mayonesa.
4. Incorpore el jugo de limón.
5. En un platón coloque las hojas de lechuga y vierta la mayonesa.



Horchata de Semillas de Ayote Sazón (pág. 18)

Bebidas 03

HORCHATA de AMARANTO

Ingredientes

1 litro de leche
3 cdas de harina de Amaranto (se obtiene al pasar las semillas por el procesador o licuadora)
Miel de abeja o azúcar
2 litros de agua fría
1 cudita canela en polvo
Hielo al gusto

Preparación

1. Endulzar el agua y agregar la harina de amaranto.
2. Dejar reposar aproximadamente de 10 a 15 minutos.
3. Añadir la leche, hielo y canela.
4. Licuar todo junto.
5. Servir fría.

HORCHATA de SEMILLAS de AYOTE

Ingredientes

1 taza de semillas de ayote tostadas y molidas
1 ½ litros de agua
2 litros de leche
1 ½ cda de canela en polvo
2 cucharaditas de extracto de vainilla
Azúcar, al gusto
Hielo suficiente

Preparación

1. Remojar las semillas de ayote en el agua durante por lo menos 1 hora.
2. Licuar con el agua en que se remojaron y colarlas dentro de un pichel.
3. Agregar la leche, la canela, la vainilla y el azúcar.
4. Mover hasta que el azúcar se haya disuelto.
5. Agregar suficiente hielo para servirla bien fría.

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González

ROMPOPE de AYOTE SAZÓN #1



Ingredientes

2/3 taza de azúcar
6 huevos grandes y frescos separados (claras y yemas)
1 taza de puré de ayote sazón
1/2 cdta de canela en polvo
1/4 cdta de clavos de olor en polvo
3 tazas de leche
2 tazas de crema dulce
2 tazas de ron oscuro
Crema batida (para decoración – 1 cajita de crema dulce)
Nuez moscada recién molida (al gusto)

Preparación

1. Coloque las claras en el tazón de la batidora y bata hasta obtener punto de nieve, baje la velocidad y agregue la mitad del azúcar y bata por 30 segundos. Pase las claras a un tazón grande.
2. En el mismo tazón de la batidora (no lavar) poner las yemas de huevo con el azúcar restante y batir hasta que formen espuma y cambie el color.
3. Agregue luego el puré de ayote, canela, clavo y bata aprox. por 15 segundos. Agregue la leche, la crema dulce y el ron, bata a velocidad baja para mezclar muy bien los ingredientes.
4. Con una espátula limpie los bordes del tazón y agregue las claras de huevo en forma delicada en la mezcla de yemas hasta que estén totalmente incorporadas.
5. Sirva en vasitos, decore con un beso de crema dulce y espolvoree con nuez moscada.

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González

ROMPOPE de AYOTE SAZÓN #2



Ingredientes

- 1 paquete grande de flan de vainilla royal
- 1 litro de leche (4 tazas)
- 5 Astillas de canela
- 4 Clavitos de olor
- 1 taza de puré de ayote sazón
- 1 lata grande de leche condensada
- 2 cudas de semillas de ayote tostadas
- 2 tazas de ron oscuro
- Crema batida (para decoración – 1 cajita de crema dulce)
- 1 Nuez moscada entera
- 4 tazas o más de hielo

Preparación

1. Cocine el flan de acuerdo a las instrucciones del paquete con las astillas de canela y los clavitos de olor.
2. Poner a enfriar en la refrigeradora hasta que corte.
3. En el tazón de la licuadora poner el flan, media lata de leche condensada, la pulpa de ayote, semillas de ayote, ron (al gusto) y bastante hielo.
4. Licuar hasta que todo esté bien espumoso y las astillas de canela y semillas estén bien disueltas. Si se desea se pasa por un colador antes de servir.
5. Servir el rompope inmediatamente y bien frío en copas o vasitos, decore con un beso de crema dulce y espolvoree con nuez moscada fresca.

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González



Rondón de pollo (pág. 29)

Platillos salados y carnes 04

“ENYUCADOS” de ARRACACHE

Ingredientes

750 g de arracache
Carne arreglada y cocinada
Aceite al gusto
Pimienta al gusto

Preparación

1. Pele el arracache, lávelo y cocínelo en agua hirviendo con sal hasta que esté suave. Luego escúrralo y hágalo puré. Incorpore sal y pimienta al gusto y amase muy bien.
2. Tome porciones de masa formando bolitas, aplánelas y coloque una cucharada de carne en el centro. Ciérrelas dándoles una forma ovalada y fríalas en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

CHANCLETAS

Ingredientes

8 chayotes sazones blancos
1 taza de pan remojado en leche
½ taza de pasas uva
1 barra de margarina
3 huevos
2 cdas de pan molido
Queso molido en polvo al gusto

Preparación

1. Parta los chayotes a la mitad y se cocina en agua hasta que suavicen.
2. Se extrae con cuidado la pulpa, reservándose la cáscara.
3. El chayote se hace puré y se mezcla con el resto de ingredientes.
4. Se rellenan las cáscaras con la mezcla y se espolvorea con el pan molido.
5. Se colocan unos trocitos de margarina en la superficie y se colocan los chayotes rellenos en una bandeja.
6. Se hornean hasta que doren.



Preparación de las Chancletas

CREMA de ARRACACHE



Ingredientes

- 1 kg de arracache
- 2 a 4 zanahorias peladas y en trozos
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo picaditos
- 2 tallos de apio picaditos
- 1 rollo de culantro (o al gusto)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda copetona de mantequilla
- Agua (la necesaria)

Preparación

1. En una olla grande se derrite la mantequilla a fuego medio.
2. Luego se agrega la cebolla y el ajo picados y se deja sofreír por unos minutos. Cuando la cebolla toma un tono transparente, se añade el apio picado pequeño y se deja cocinar por un ratito.
3. Luego se agrega el agua, el arracache pelado y partido en pedacitos, la zanahoria en pedazos pequeños y el culantro picado.
4. Agregar sal y pimienta al gusto. Probar la sazón y rectificar si fuera necesario.
5. Esto se deja hervir y después de pone el fuego en bajo y se tapa la olla para dejar cocinar la sopa por una media hora hasta que el arracache esté suave y la sopa comience a espesar.
6. Luego se deshace el arracache (majándolo o licuándolo), para que la sopa quede con buena consistencia.
7. Servir caliente.

GUINEOS con TOMATE

Ingredientes

10 guineos verdes
2 tomate
1 cebolla
1 rollo de culantro
1 chile dulce pequeño
4 dientes de ajo
1 rama de apio
1 cucharada de aceite
Sal

Preparación

1. Pele y cocine en agua con sal los guineos sin recocinar
2. Pique en tajaditas los guineos
3. Pique finamente el tomate y demás vegetales
4. Sofría los olores y el tomate
5. Incorpore las tajaditas de guineo

Receta desarrollada por: Magda Quirós Barquero

HUEVO en HOJA

Ingredientes

1 huevo
Sal al gusto
Hoja de plátano soasada

Preparación

1. Coloque una hoja de plátano que cubra la superficie del sartén.
2. Coloque el huevo en el centro de la hoja y agregue la sal
3. Tape el huevo con otra hoja de plátano y cocine



Guineos con Tomate

PASTEL de GUINEO

Ingredientes

25 guineos
1 barra de margarina
1 tomatina
1 lata pequeña de arvejas
1 sobre de consomé de pollo
½ k de carne molida de res
1 taza de natilla
2 cdas de salsa inglesa
¼ k de queso mozzarella

Preparación

1. Se cocinan los guineos con sal, hasta suavizar.
2. Se hace un puré y se le agrega la margarina, la natilla, el consomé y un poco de queso.
3. Se sofríe la carne molida con cebolla, la salsa inglesa, la tomatina y las petit-pois.
4. Sírvalo caliente

Receta desarrollada por: Magda Quirós Barquero

PASTEL de ÑAMPÍ con POLLO

Ingredientes

3 k de ñampí
3 pechugas de pollo
1 cebolla
1 rollito de culantro
2 barras de margarina
3 dientes de ajo
¼ cucharadita de achiote
1 ramita de apio
¼ t queso rallado (opcional)
1 cucharadita de pimienta y comino
Sal al gusto

Preparación

1. Cocine el ñampí con suficiente agua y sal, y cuando esté suave, bote el agua y prepare un puré, póngale la margarina, la pimienta y el comino.
2. Cocine las pechugas con poca agua y agregue los ajos. Cuando suavicen, desmenúcelas y arréguelas con cebolla, apio, chile y culantro.
3. Aparte dos tazas de caldo de pollo para mezclarlas con el puré de ñampí.
4. En un pirex engrasado, ponga una capa de ñampí, una capa de pollo, terminando con una capa de ñampí.
5. Rocíe el pastel con el queso y métele al horno unos 40 minutos, hasta que se vea dorado.

Receta desarrollada por: Eduardo Herrera Castro

PATACONES de ARRACACHE

Ingredientes

1 lb de arracache entero y pelado
Sal
Aceite

Preparación

1. Pele el arracache y córtelo en tajadas muy delgadas.
2. Póngalas a freír en el aceite caliente, hasta que doren y tuesten.
3. Sáquelas, escúrralas, rocíelas con sal.
4. Sírvalas solas o acompañadas de aguacate o frijoles.

POLLO ACHOTADO

Ingredientes

2 pechugas medianas
1 cebolla pequeña
3 dientes de ajo
1 cucharada de achiote
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparación

1. Pique finamente la cebolla y el ajo.
2. Adobe las pechugas.
3. Parta las pechugas en trozos pequeños .
4. Ponga el sartén al fuego y agregue el aceite y achiote.
5. Incorpore las pechugas y cocine a fuego lento hasta que se cocinen bien y doren.

Receta adaptada de información proporcionada por Ligia Jiménez Alvarado.

RONDÓN de POLLO

Ingredientes

3 pechugas deshuesadas
1 cda de jugo de limón ácido
2 latas de leche de coco
2 plátanos verdes
1 ½ kg de yuca
½ cebolla
2 rollitos de tomillo fresco
1 chile panameño
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte en trozos la pechuga y adobe con jugo de limón ácido, sal y pimienta.
2. Pele los plátanos y yuca.
3. Parta las verduras en trozos no muy pequeños.
4. Pique la cebolla.
5. En una olla coloque la leche de coco, cebolla y las verduras y cocine hasta que suavicen un poco.
6. Incorpore el pollo y continúe cocinando a fuego lento.
7. Agregue el tomillo y el chile panameño entero.

TORTAS de TIQUIZQUE



Ingredientes

- ½ kg de tiquizque
- 2 huevos
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce mediano
- 1 rollo de culantro
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cda de harina

Preparación

1. Cocine el tiquizque en agua con sal.
2. Maje el tiquizque para formar un puré.
3. Pique finamente todos los vegetales.
4. Mezcle bien todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
5. Elabore las tortas.
6. Engrase un molde.
7. Hornee las tortitas.



Tortas de fiquizque

TORTITAS de AMARANTO

Ingredientes

1 rollo de culantro
1 cebolla blanca
4 huevos
250 gramos de queso Tico o tipo Turrialba
4 tazas de amaranto
Aceite vegetal

Receta desarrollada por: Maribel Herrera Castro

Preparación

1. Poner a remojar el culantro en agua con desinfectante para comida durante 5 minutos. Escurrir y picar finamente.
2. Picar el queso en cubos pequeños y picar finamente la cebolla.
3. Mezclar en un tazón el culantro, el amaranto, la cebolla y el queso. No es necesario agregar sal porque el queso ya es salado.
4. Batir los huevos hasta que se esponjen, añadir el resto de los ingredientes y mezclar con un movimiento envolvente.
5. Calentar aceite en un sartén, y poner tortitas de una cucharada grande de mezcla. Freír hasta que quede dorado y crujiente, volteando un par de veces.
6. Escurrir sobre una servilleta de papel.

TORTILLAS de YUCA con QUESO

Ingredientes

1 kg de yuca
½ taza de natilla
¼ taza de queso molido
¼ taza de miel de caña

Preparación

1. Pele y ralle la yuca.
2. Mezcle todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea.
3. Ponga a calentar un comal.
4. Coloque una hoja



Panadería artesanal 05

PAN BLANCO con QUESO

Ingredientes

1 kg de harina de fuerza (se consigue como marca Hariflor)
3 cucharadas de levadura granulada
1 cucharadita de sal
¼ taza de leche tibia
1 huevo
½ taza de agua
1/3 taza de manteca o margarina
½ taza Queso blanco seco

Preparación

1. En media taza de agua muy tibia se agrega la levadura con una pizca de azúcar y se deja reposar por 10 minutos.
2. En una superficie limpia mezclar harina, levadura y sal.
3. Crear un hueco entre la mezcla agregar la leche, el huevo y el agua.
4. Mezclar hasta formar una masa homogénea.
5. Agregar la manteca suave y amasar hasta lograr una superficie lisa y que la masa no sea pegajosa.
6. Colocar la masa en un molde engrasado y cubrirla con un paño húmedo.
7. Poner a crecer en un lugar cálido. Si desea aligerar el proceso, puede colocar una taza de agua en el microondas por 2 minutos, luego introducir la masa dejando la taza de agua dentro del horno y dejar crecer por 30 minutos.
8. Golpear la masa para desgasificarla y formar los bollitos.
9. Coloque los bollitos en un molde previamente engrasado y enharinado y espolvorearlos con el queso.
10. Dejar crecer por treinta minutos más.
11. Llevar al horno por 30 minutos a temperatura media-alta.

Receta del Grupo de personas mayores de Zarcero, 2003.

PAN de ZUCHINNI



Ingredientes

- 2 tazas de harina integral
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 huevo medio batido
- 1 barra de mantequilla derretida
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de leche
- 1 taza de zuchinni
- 1 taza de afrecho

Preparación

1. En un tazón mezclar todos los ingredientes secos.
2. Se abre un hueco en el centro de la mezcla de ingredientes secos.
3. Se mezcla el huevo, leche y mantequilla y se vierte en el hueco de ingredientes secos.
4. Se agrega el zuchinni y se mezcla con una cuchara hasta obtener una pasta suave.
5. Se precalienta el horno.
6. Se coloca la pasta en moldecitos previamente engrasados y enharinados y se hornea a 350 °C por veinte minutos.
7. Esta preparación rinde 30 pancitos.

Receta desarrollada por: Margarita Vega Mena.

PAN DULCE CASERO

Ingredientes

- 5 tazas de harina blanca
- 3 cucharadas de levadura granulada
- 1 ½ barras de margarina
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 3 huevos
- 1 naranja (jugo y ralladura)
- 1 yema de huevo para barnizar y azúcar granulada para espolvorear

Preparación

1. En media taza de agua muy tibia se agrega la levadura con una pizca de azúcar y se deja reposar por 10 minutos.
2. Mezclar en un tazón la harina junto con la levadura, la margarina, el azúcar y la sal hasta que la mezcla quede arenosa.
3. Agregar a la mezcla anterior poco a poco los huevos, el jugo de la naranja y la ralladura.
4. Amasar bien la masa hasta obtener una textura lisa que al contacto con los dedos no sea pegajosa.
5. Colocar la masa en un recipiente previamente engrasado y cubrir con un pañito húmedo.
6. Hervir 1 taza de agua en el microondas y dejando el recipiente con el agua, introducir la masa al microondas la masa. Dejar crecer la masa por espacio de 20 a 30 minutos.
7. Una vez crecida la masa, amasar ligeramente y formar bollitos.
8. Colocar los bollitos en un molde previamente engrasado y enharinado.
9. Batir la yema y barnizar los bollitos.
10. Agregar un puñito de azúcar a cada bollito.
11. Precalentar el horno.
12. Hornear hasta que doren.

Receta del Grupo de personas mayores de Zarcero, 2003.

PANCITOS con OLORES



Ingredientes

- 1 t harina integral
- 1 t harina blanca
- 1 ¼ cucharada de polvo de hornear
- 1 cdta de sal
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce pequeño
- 1 rama de apio
- ¼ rollo de culantro
- ½ taza de queso blanco rallado
- 2 huevos
- Pimienta blanca al gusto

Preparación

1. Cernir harina, polvo de hornear, sal, polvo de hornear.
2. Picar los olores e incorporarlos al tazón.
3. Mezclar bien todos los ingredientes hasta formar una masa.
4. Con las manos enharinadas, formar los pancitos y colocar en una bandeja debidamente engrasada y enharinada.
5. Hornear durante 40 minutos o hasta que estén doraditos.

Receta compilada en Alajuela por: Ileana Chen.

PANCITOS de CAMOTE

Ingredientes

2 t de camote rallado crudo en la parte más fina
½ t harina integral y ½ t harina corriente
½ t azúcar moreno y ½ t azúcar granulada blanca
½ cdta polvo de hornear
½ cdta bicarbonato de sodio
¼ cdta sal, ¼ cdta canela, ¼ cdta clavo de olor
2 huevos
½ t aceite

Preparación

1. En un tazón se revuelven bien los ingredientes secos.
2. Se le agregan los 2 huevos y se revuelve completamente.
3. Se le agrega también el aceite, se mezcla, y se incorpora el camote rallado.
4. Se engrasa un molde o moldecitos. Se puede hornear también en microondas.

PANCITOS INTEGRALES de CHAYOTE

Ingredientes

2 t harina integral
¼ t avena en hojuelas y ¼ t de afrecho
2 ½ cdas de polvo de hornear
2 huevos
2 t de chayote crudo rallado
1 pizca de nuez moscada
1 barra de margarina

Preparación

1. Batir en la batidora la margarina, azúcar, los huevos, e ir agregando la harina integral, avena, y afrecho.
2. Incorporar con una cuchara de madera el chayote rallado.
3. Precalentar el horno a 350°, engrasar una bandeja y poner la pasta por cucharadas. Hornear durante 25 minutos.

Receta desarrollada por: Margarita Vega Mena.



Tartaletas de Ayote (pág.50)

Repastería y bocadillas 06

BUDÍN de YUCA



Ingredientes

- 1 kg de yuca
- 1 kg de queso tipo Turrialba
- 3 huevos
- 1 ½ barras de margarina
- 1 taza de azúcar
- 1 lata leche condensada
- 2 ctas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de harina

Preparación

1. Pelar y rallar la yuca.
2. Rallar el queso.
3. Derretir la margarina.
4. Mezclar bien todos los ingredientes.
5. Verter la mezcla en una bandeja previamente engrasada.
6. Hornear a 280° C hasta que se cocine el budín.

Receta adaptada por Vera Morales Rodríguez, a partir de una receta de Leticia Morera (publicada por Ángela Ulibarri en Palmira de Zarcero).

COCONUT CAKES



Ingredientes

- 2 2/3 taza de harina
- 1 cdta de sal
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de coco rallado
- 2 huevos
- 2 barras de margarina
- 1/2 taza de leche
- 3 cdts de polvo de hornear
- 1 1/2 taza de leche de coco

Preparación

1. Cierta la harina, polvo de hornear y sal.
2. Incorpore a los ingredientes anteriores el coco rallado.
3. Agregue el huevo, margarina suave y leches y mezcle bien hasta obtener una pasta homogénea.
4. Vierta la pasta en moldecitos individuales y hornee por 25 minutos.

Receta del Libro *Limón y su cocina* de Elena Pardo, y elaborada en el Curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” 2013.



Decoración de los Coconut Cakes

GALLETAS de AMARANTO Y MIEL



Ingredientes

- 3 cdas de amaranto
- ½ t menos 1 cda de azúcar cruda o morena
- 1 t menos 1 cda de harina de trigo integral o blanca
- 2 cdas de miel de abeja
- 1 huevo
- 4 cdas de aceite de girasol
- 1 cdta de ralladura de naranja o de limón

Receta desarrollada por: Maribel Herrera Castro

Preparación

1. Precalentar el horno a 350° C.
2. Colocar el amaranto en el fuego hasta que reviente, como si fueran palomitas de maíz.
3. Verter en un tazón e incorporar el azúcar y la harina.
4. Agregar la miel, el huevo, el aceite y la ralladura.
5. Mezclar hasta obtener una pasta uniforme.
6. Tomar porciones de pasta y formar bolitas.
7. Colocarlas en una bandeja cubierta con papel encerado.
8. Hornear durante aproximadamente 10 minutos.
9. Dejarlas enfriar y servir.

GALLETAS de AYOTE GLASEADAS

Ingredientes

1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
1/2 taza de azúcar y 1/2 taza de azúcar moreno
1 taza de puré de ayote sazón
1 huevo
1 cdta de vainilla
2 tazas de harina
1 cdta de bicarbonato de soda
1 cdta de polvo de hornear
2 cdtas de canela en polvo, 1/4 cdta de sal
Semillas de ayote tostadas para decoración

Para el glaseado

1 clara de huevo
1 taza de azúcar en polvo (la blanca)
1 cucharadita de jugo de limón

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González.

Preparación

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En el tazón de la batidora, creme muy bien la mantequilla y las dos clases de azúcar, bata hasta que esté bien esponjoso.
3. Mezcle el puré de ayote, huevo y vainilla y agregue al batido de mantequilla
4. En un tazón aparte cierna la harina, polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la sal.
5. Revuelva la mezcla de harina con la mezcla de mantequilla y ayote.
6. En una bandeja sin engrasa coloque la pasta por cucharadas separadas.
7. Hornee de 10 a 12 minutos hasta que se vean doradas las orillas.
8. Saque las galletas estando aún tibias y deje enfriar en una rejilla. Al enfriar ponerles encima un baño de glase.

Glaseado

1. Se bate la claras de huevo con el jugo de limón.
2. Añadir el azúcar poco a poco y mezclar bien.
3. Debe de usarse inmediatamente o meterse en un recipiente cerrado, ya que se pone muy duro si se deja al aire libre.
4. Si se prefiere un poco más líquido, se le pueden añadir unas gotitas de agua, pero poco a poco, porque cambiará rápidamente la textura del glaseado. Con esto bañar las galletas y ponerle a cada una encima un semillita de ayote como decoración.



Decoración de las galletas de Ayote glaseadas

NIDITOS de GUAYABA



Ingredientes

- 1/2 Tazas de azúcar refinada (glass)
- 3 Tazas de harina
- 1 pizca de sal
- 250 gr de mantequilla (2 barritas) a temperatura ambiente
- Mermelada de guayaba

Preparación

1. Cernir el azúcar, la harina y sal en un tazón.
2. Picar muy bien la mantequilla con un estribo (puede usar batidora o procesador de alimentos) y junto con la mezcla de harin formar boronas muy finas.
3. Meter la mezcla dentro de bolsa plástica y apretar hasta juntar las boronas, compactarlas y formar la pasta.
4. Poner poquitos de la pasta sobre papel encerado o plástico grueso, cubrir con otro pedazo de papel e ir estirando la pasta delicadamente con el bolillo aproximadamente de 1/2 cm de espesor.
5. Con un cortador de galletas circular cortar discos del tamaño que desee, colocarlos en una bandeja sin engrasar (contar cuantas galletas le salieron y a la mitad de ellas les corta con un disco más pequeñito en el centro en forma de una corona.
6. Se hornean en horno precalentado a 350 grados hasta que doren ligeramente (aprox. 15 a 20 minutos).
7. Una vez frías se le unta a la galleta lisa mermelada de guayaba.
8. Luego se le coloca encima la galleta en forma de corona previamente espolvoreada de azúcar glass con un colador. Salen aproximadamente 15 niditos.

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González

QUESADILLAS

Ingredientes

1 paquete de harina
2 barras margarina
1 paquete de queso en polvo tipo bagaces o ahumado seco rallado
polvo de hornear
canela en polvo
clavo de olor en polvo
½ taza de azúcar
colorante vegetal amarillo
3 huevos
3 oz de sirope de kola
achiote buena calidad

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González

Preparación

Pasta: (se trabaja únicamente con la mano)

1. Mezclar 1 ½ libra de harina con ¼ de margarina (1 barrita) partida en pedacitos, se va uniendo con las manos, luego agregar 2 huevos, seguir uniendo la pasta, añadir 1 cda. de polvo de hornear, 2 tazas de azúcar, ¾ taza de agua con unas gotitas de colorante amarillo vegetal. Seguir uniendo la pasta hasta que esté bien unida.
2. Estirar sobre mesa enharinada y cortar círculos, poner en el centro de cada uno 1 cda. grande del engrudo, cerrar en forma de empanadita pegando los bordes con agua y cerrar las orillas con el tenedor. Hacer encima de la empanadita un corte con un cuchillo o tijeras filosa (esto para que cuando se horneen el engrudo se salga un poquito haciendo la forma de las quedadillas típicas).

Engrudo:

1. En un tazón mezclar 4 oz de queso tipo bagaces o ahumado rallado (no queso tierno, tiene que ser queso seco), 2 tazas de harina y ½ cda. de polvo de hornear, 2 cdas. de canela en polvo, 2 cdtas. de clavo de olor en polvo, 3 oz de mantequilla derretida con una cda. de achiote de buena calidad. Al mezclar bien se le agrega 3 oz de sirope de Kola, 1 taza de agua y formar la pasta.
2. Hornear en horno precalentado a 350g hasta que crezcan y doren un poquito.



Decoración de las Quesadillas

ROSQUILLAS de MAÍZ y YUCA

Ingredientes

1 kg de harina de maíz amarillo
½ kg de yuca
2 tazas de queso blanco rallado
1 taza de natilla
1 cdta de sal
½ taza de leche

Preparación

1. Pele y ralle la yuca.
2. Mezcle bien todos los ingredientes hasta formar una pasta compacta.
3. Forme aritos y colóquelos en una bandeja previamente engrasada.
4. Hornee hasta que los aritos doren.

TAMAL de YUCA y TIQUIZQUE

Ingredientes

½ kg de yuca y ½ kg de tiquizque
1 barra de margarina
½ t de dulce de tapa molido
1/8 de cdta de nuez moscada molida
¼ cdta de canela en polvo
1 ½ cdta de polvo de hornear
¼ cdta de esencia de vainilla
Ralladura de limón al gusto
1 t de crema de leche
2 huevos

Preparación

1. Pelar y rallar la yuca y el tiquizque.
2. Derretir la margarina.
3. Mezclar muy bien todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea.
4. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado.
5. Hornear.

Receta procedente de la zona de Alajuela.

TARDALETAS de AYOTE

Ingredientes

- 1 caja pequeña de crema dulce
- 2 barras de margarina fría
- 1 cda de sal
- 2 cdtas de azúcar
- 1 1/2 tazas de harina
- Ingredientes para la decoración
- 1 caja pequeña de crema dulce
- azúcar en polvo al gusto
- 1 cda de esencia de vainilla

Para el relleno

- 2 tazas de puré de ayote sazón
- 2 huevos grandes
- 1 lata de leche condensada
- 1 cda de canela en polvo
- 1/4 cda de clavo de olor en polvo
- 1/4 cda de jengibre en polvo
- 1/2 cda de nuez moscada fresca rallada
- 1/4 cda de sal

Receta desarrollada por: Ilse Blanco González.

Preparación de la pasta

1. Pique la margarina con la harina, sal y azúcar hasta formar boronas.
2. Incorpore la crema dulce fría y amase hasta lograr una masa homogénea.
3. Estire la pasta y córtela en redondeles del tamaño de moldecitos.
4. Coloque cada redondel en los moldecitos, formando una pequeña canastita.

Relleno

1. Ponga en el tazón de la licuadora el puré de ayote, huevos, leche condensada y especias.
2. Licúe la mezcla por unos minutos.

Acabada

1. Rellene cada canastita o tartaleta con el relleno.
2. Precaliente el horno. Horneelas hasta que el relleno esté firme y doradito.
3. Deje enfriar las tartaletas.
4. Bata la crema dulce reservada para la decoración hasta formar una crema espesa. Agregue de dos a tres cucharadas de azúcar en polvo y la esencia de vainilla.
5. Vierta la mezcla en una manga para decoración y elabore un besito en la superficie de cada tartaleta.



Dulce de papaya y piña (pág. 53)

Dulces y Pastres 07

CAJETA de ZANAHORIA

Ingredientes

½ Kg de zanahoria
1 ½ tazas de leche en polvo
½ litro de agua
2 tazas de azúcar
Canela en astilla

Receta del Grupo de personas mayores de Volio de San Ramón de Alajuela, 2003 y elaborada en el Curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” 2013.

Preparación

1. Pele la zanahoria.
2. Licúe la zanahoria en el agua y colocar en una olla.
3. Agregue el azúcar.
4. Cocine hasta que se forme un almíbar espeso.
5. Retire del fuego y agregue la leche en polvo.
6. Bata la preparación hasta obtener una mezcla uniforme.
7. Forme bolitas y coloque en canastitas de papel.

DULCE de ARRACACHE y PIÑA

Ingredientes

1/2 kg de arracache (pelado, lavado y en cubitos)
1/2 kg de azúcar
1 piña grande

Preparación

1. Cocinar el arracache en 2 tazas de agua hasta que esté suave, y retirar del fuego. Una vez frío, se cuela para quitarle la humedad.
2. Se pela la piña, se pica y licúa. Pasar este jugo por el colador, y ponerlo en una olla con el arracache. Revolver, agregar el azúcar y poner al fuego.
3. Cuando la mezcla rompa a hervir, bajar el fuego y continuar con la cocción, removiendo continuamente hasta que espese y se vea el fondo de la olla. Verter en copas y dejar enfriar antes de servir.

DULCE de PAPAYA y PIÑA

Ingredientes

- 1 kg de papaya sazona
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de clavo de olor
- 1 taza de cubitos de piña

Preparación

1. Pele la papaya.
2. Pique la papaya en cuadritos.
3. Coloque en una olla la papaya, piña, azúcar y clavo de olor.
4. Cocine a fuego lento hasta que se forme la conserva.

MIEL de CAMOTE

Ingredientes

- 1 kg de camote
- ½ tapa de dulce
- 1 taza de leche
- Canela en polvo
- Clavo de olor en polvo
- Ralladura de naranja

Preparación

1. Ponga en una olla la leche junto con la tapa de dulce, canela y clavo de olor.
2. Pele el camote y pártalo en cuadritos.
3. Agregue el camote y la ralladura a la miel y cocine a fuego lento.

Receta del Grupo de personas adultas mayores de Tierra Blanca de Cartago, 2004.

PAPAYA HORNEADA



Ingredientes

1 papaya
Jugo de una naranja exprimida y su raya dura
1 taza de azúcar moreno
Canela en polvo, clavo de olor, nuez moscada
1/2 taza de pasas deshidratadas en jugo de naranja

Preparación

1. Se pica la papaya en tiras.
2. Se pone en una bandeja, se agregan el resto de ingredientes por encima de la papaya.
3. Se depositan tres bolitas de mantequilla repartidas en la bandeja.
4. Y luego se mete al horno hasta que caramelicé el azúcar.

PUDÍN de CAMOTE y NARANJA



Ingredientes

- 1 kg de camote
- ½ taza de leche
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cda de ralladura de naranja
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de harina
- 4 cdas de margarina derretida
- ½ cda de canela en polvo
- ¼ cda de sal
- 2 huevos

Preparación

1. Cocine el camote en agua hasta que suavice.
2. Pele el camote y májelo.
3. Mezcle bien todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
4. Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado.
5. Hornee por 20 minutos a 275°C.

TÁRTARAS

Ingredientes

3 tazas de harina de trigo
3 cucharaditas de polvo de hornear
¼ taza de leche
½ cucharadita de sal

Para el relleno

2 tazas coco deshidratado
½ taza de dulce
Canela en polvo al gusto
Nuez moscada en polvo al gusto

Preparación

1. Precalentar horno a 200 °C.
2. Elaborar el relleno: Poner en una olla a fuego medio el coco, la tapa de dulce, ½ taza de agua, la canela y la nuez moscada, cocinar hasta que se haga miel y el coco cristalice a color dorado. Reservar.
3. Cernir la harina y el polvo de hornear.
4. En un tazón mezclar la harina cernida con el agua o leche y sal.
5. Mezclar hasta formar una pasta que no se pegue a las manos.
6. Colocar la pasta en una superficie plana y enharinada y estirar con un bolillo enharinado.
7. Cortar círculos en la masa utilizando un vaso.
8. Formar los repliegues de las tartaletas.
9. Colocar 1 cucharada de relleno en cada círculo y esparcir, los bordes de la pasta se levantan con los dedos formando ondulaciones.
10. Llevar al horno precalentado por 15 minutos.
11. Servir.

Archivo de recetas del proyecto TCU-486 y elaborada en el Curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” 2013.

TORREJAS

Ingredientes

2 baguettes
½ barra de margarina
3 cucharadas de aceite
½ taza de leche
½ taza de dulce rallado
3 huevos
Astillas de canela
Clavo de olor
Ralladura de naranja

Preparación

1. Bata el huevo.
2. Parte en rodajas el pan.
3. Pase el pan por la leche y el huevo batido
4. Fría en pequeña cantidad de grasa el pan hasta que dore
5. Aparte prepare la miel con las especias y la ralladura de naranja.
6. Bañe el pan con la miel.

Receta de Grupo de personas mayores de Volio de San Ramón de Alajuela, 2003 y elaborada en el Curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” 2013.

