



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 13

Comidas y bebidas para celebrar

DICIEMBRE, 2022



Contenido

Presentación.....	1
El recetario.....	2
Crema de pejibaye	3
Crema de camote.....	4
Ensalada de lentejas.....	5
Cáscaras de naranja confitadas	6
Quequitos de ayote.....	7
Chancletas.....	8
Conserva de chayote.....	9
Agua con toques frutales	10
Lomo fingido.....	11
Tortitas de yuca.....	12
Ensalada de zanahoria con piña.....	13
Sopa con tortitas de arroz.....	14
Mozote con canela y hojas de higo.....	15
Queque con higos y chocolate.....	16
Recomendaciones finales.....	17
Fuentes consultadas	18

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre 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".

En esta nueva edición, se seleccionaron 14 preparaciones recomendadas para la mesa familiar en celebraciones comunes en época navideña y fin de año.

Las preparaciones se caracterizan por su fácil elaboración, sabores diferentes y el uso de alimentos disponibles en esta época. Además, se pensó en que fueran recetas un tanto diferentes para compartir en la mesa familiar, con la oportunidad de compartir los alimentos con los seres queridos.

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

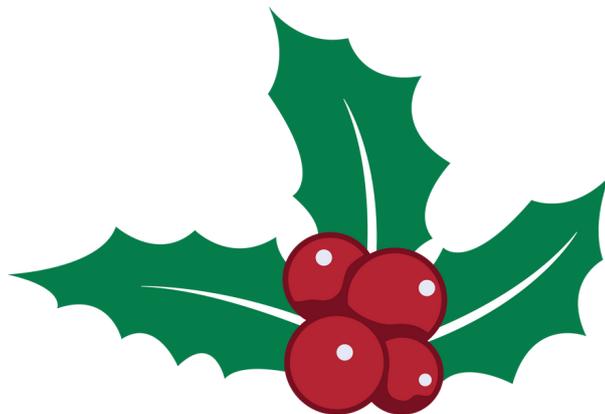


¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una guía útil para preparar comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas. El objetivo es fomentar el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles, y el desarrollo de preparaciones diferentes. Se aspira despertar el interés en las personas por cocinar en casa, y compartir alimentos con la familia.

Este fascículo incluye 14 preparaciones con ingredientes accesibles. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos fáciles de adquirir.
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.



Una sopa muy nutritiva

Crema de pejibaye

rinde para 5 porciones

Ingredientes:

- 10 pejibayes cocidos.
- 1 cucharada de margarina.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 2 y 1/2 tazas de leche 2%.
- 1 taza de agua.
- 1 hoja de laurel.
- Chile panameño (opcional)
- Sal al gusto.



Preparación:

- Pele los pejibayes, parta a la mitad y elimine las semillas.
- En una olla coloque la margarina y sofría la cebolla.
- Incorpore los pejibayes partidos en cuartos y mezcle.
- Agregue el agua, laurel y leche. Cocine a fuego lento.
- Puncé el chile panameño y agregue a la olla.
- Agregue la sal.
- Deje hervir por unos diez minutos.
- Retire del fuego. Remueva el chile y la hoja de laurel.
- Licue.

Recomendaciones:

La sopa a base de pejibaye es rica en energía, fibra y vitamina A. La leche es fuente de proteína y calcio. Puede sustituir la leche por caldo de verduras.

Energía y sabor

Crema de camote

rinde para 6 personas

Ingredientes:

Aderezo

- 4 camotes medianos.
- 2 tazas de leche 2%.
- 1 cucharada de margarina
- 1 ramita de tomillo o culantro fresco.
- Pizca de nuez moscada.
- Sal al gusto.



Preparación:

- En una olla coloque 4 tazas de agua a hervir.
- Pele y parta el camote en cuadritos pequeños.
- Incorpore el camote al agua junto con la ramita de tomillo. Cocine hasta que suavice.
- Haga puré de camote. Reserve el agua de cocción.
- Incorpore al agua de nuevo el camote en puré junto con la leche, margarina y nuez moscada. Cocine por unos 5 minutos más.

Recomendaciones:

Las sopas a base de verduras harinosas, como el camote, tienen una suave consistencia, brindan energía y son fáciles de preparar. Por los ingredientes incluidos, esta sopa es rica en proteína y calcio.

Leguminosas en la mesa

Ensalada de lentejas

rinde de 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas en agua con sal.
- 1 cucharada de cebolla blanca picada.
- 1 cucharada de cebolla morada picada.
- 1 cucharada de chile dulce rojo picado.
- 6 hojas de lechuga.
- 2 huevos duros

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de jugo de limón ácido.
- 1 cucharada de aceite.
- Hojitas de tomillo fresco.
- Sal al gusto.



Preparación:

- En un tazón agregue las lentejas sin caldo, cebollas y chile dulce. Mezcle suavemente.
- Prepare el aderezo mezclando el jugo de limón, aceite, tomillo y sal.
- Agregue el aderezo a la ensalada.
- Sirva la ensalada en un platón decorada con la lechuga y el huevo duro partido en gajos.

Recomendaciones:

Esta ensalada es una rica fuente de fibra, minerales como el hierro, y vitaminas. Es una forma diferente consumir lentejas, un producto que es rico en proteína. Si desea, puede decorar con tomate.

No bote las cáscaras

Cáscaras de naranja confitadas

Ingredientes:

- Cáscaras de naranja.
- Bicarbonato de sodio.
- Canela en astilla.
- Clavo de olor.
- Azúcar.



Preparación:

- Lave las cáscaras y parta en tiritas.
- Para las cáscaras de 6 naranjas se utiliza 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio. Ponga en una olla las cáscaras junto con una taza de agua y el bicarbonato y deje hervir. Elimine el agua y agregue una taza de agua, deje reposar. Vuelva a repetir el procedimiento varias veces (unas 5), hasta que las cáscaras adquieran una apariencia blanquecina y se disminuya el sabor amargo.
- Cuele. Coloque las tiritas en una olla e incorpore 3/4 taza de agua, canela, clavo y una taza de azúcar. Cocine a fuego lento, moviendo de vez en cuando. Cocine hasta que se reduzca el agua, alrededor de una hora.
- Remueva las cáscaras de la olla y coloque en una rejilla para que enfríen las confituras. Rocíe con azúcar.

Recomendaciones:

Las cáscaras de cítricos contienen aceites esenciales de gran valor culinario y medicinal. Además, son fuente de minerales y fibra. Este procedimiento se conoce como "cristalización", y constituye uno de los métodos de conservación más antiguos. El consumo de frutas cristalizadas es común en navidad, como golosina o también como ingrediente principal para la elaboración de productos de panadería y repostería.

A hornear

Quequitos de ayote

rinde hasta para 12 porciones

Ingredientes:

- 3 y 1/2 tazas de harina de trigo.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Pizca de sal.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1/4 cucharadita de clavo de olor en polvo.
- 1 y 3/4 tazas de azúcar.
- 1 y 1/2 barras de margarina a temperatura ambiente.
- 5 huevos.
- 1/2 taza de chispas de chocolate semiamargo.
- 2 tazas de puré de ayote sazón.
- 3/4 taza de jugo de naranja.
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja.



Preparación:

- Precaliente el horno a 350 oF.
- Cierna todos los ingredientes secos.
- En un tazón bata el azúcar con la margarina hasta formar una crema.
- Incorpore uno a uno los huevos y continúe mezclando.
- Agregue el puré de ayote y poco a poco los ingredientes secos combinando con el jugo de naranja.
- Incorpore con movimientos envolventes las chispas de chocolate y la ralladura de naranja.
- Vierta la mezcla en los moldes de quequitos cubiertos con la envoltura de papel.
- Hornee.

Recomendaciones:

Puede sustituir la margarina por aceite y una parte de la harina refinada por harina integral. Sorprenda a sus familiares con estos quequitos diferentes y nutritivos.

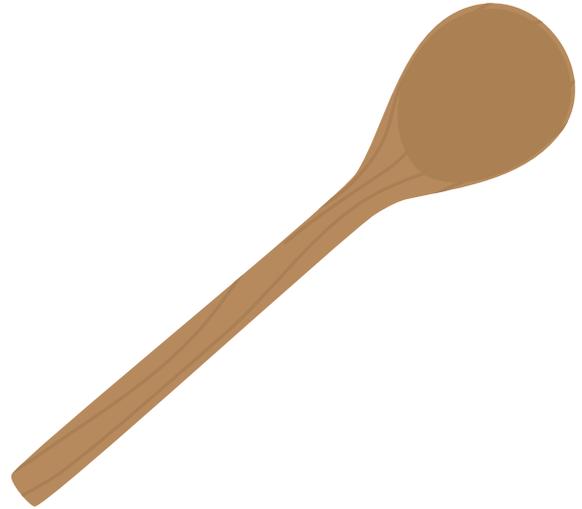
De la cocina de antaño

Chancletas

rinde para 6 porciones

Ingredientes:

- 3 chayotes blancos grandes sazones.
- 1/2 taza de azúcar o dulce rallado.
- 1/3 taza de queso molido seco.
- 3 cucharadas de margarina derretida.
- 1/4 taza de natilla.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1/4 taza de pasas de uva.
- 1 huevo.
- pizca de nuez moscada.
- pizca de sal.
- 2 cucharadas de polvo de pan.



Preparación:

- Cocine los chayotes en agua. Parte a la mitad.
- Con ayuda de una cuchara remueva la pulpa procurando que las cáscaras no se rompan.
- En una olla, mezcle la pulpa de chayote, junto el azúcar, la mitaad del queso, margarina, natilla, vainilla, pasas y el huevo batido.
- Incorpore la nuez moscada y sal y mezcle.
- Rellene las cáscaras con la mezcla y coloque en una bandeja.
- En un recipiente aparte mezcle el polvo de pan y el queso y espolvoree en las chancletas.
- Hornee hasta dorar.

Recomendaciones:

Las chancletas forman parte de nuestra cocina tradicional.



Un postre diferente

Conserva de chayote

Ingredientes:

- 3 chayotes grandes.
- 3/4 taza de azúcar.
- Canela en astilla.
- Clavo de olor.
- Ralladura de naranja.
- Colorante rojo.

Preparación:

- Pele los chayotes y parta en tajaditas.
- En una olla ponga agua a hervir 3/4 taza de agua junto con el azúcar, canela y clavo de olor. Cocine hasta formar un almíbar.
- Incorpore el chayote y cocine a fuego lento. Agregue la ralladura de naranja y el colorante rojo.
- Cocine hasta que la miel espese bien, el chayote suavice y se empape bien de la miel.



A refrescarse

Agua con toques frutales

rinde para 6 porciones

Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 1/4 taza de jugo de naranja.
- 1 manzana.
- Hojitas de hierbabuena.
- 2 cucharaditas de miel de abejas.
- Hielo.

Preparación:

- En un pichel coloque el agua y el jugo de naranja.
- Parta la manzana en cuadritos y agregue al agua.
- Incorpore las hojitas de hierbabuena ligeramente machacadas y la miel.
- Agregue hielo.

Recomendaciones:

Fortalezca sus defensas con esta agua saborizada con productos que son fuente de vitaminas, como la A y la C.



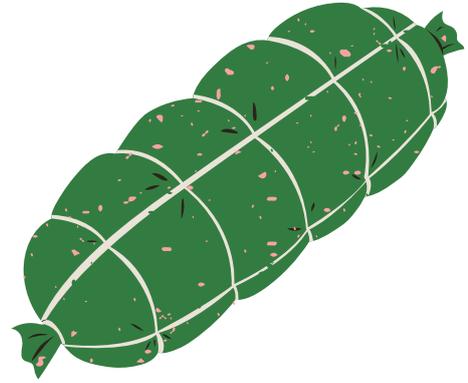
Comidas tradicionales en la mesa navideña

Lomo fingido

Rinde para 10 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de posta de res molida.
- 1 taza de masa
- 2 ajos picados finamente.
- 1 cucharada de cebolla picada finamente.
- 2 zanahorias.
- Un rollito de vainicas
- 3 huevos.
- 2 papas cocidas.
- 1 chile dulce pequeños.
- 4 hojas de culantro coyote.
- orégano y tomillo fresco.
- sal.
- Hojas de plátano soasadas y amarras.



Preparación:

- En un tazón mezcle la carne con la masa, un huevo, cebolla, ajo, orégano, tomillo y sal hasta integrar bien.
- Parta las zanahorias, vainicas y chjile dulce en tiritas.
- Cocine los dos huevos y parta en gajos, al igual que las papas.
- Forme bolas y estire sobre una hoja de plátano.
- Rellene con la zanahoria, vainicas, papas y huevo.
- Arrolle bien, envuelva con la hoja de plátano y amarre.
- Cocine en agua caliente durante 45 minutos.
- Deje reposar hasta enfriar. Luego puede partir en tajadas, remover las hojas y freír en el comal con achiote o bien barnizar con aceite y hornear.

Recomendaciones:

Esta preparación es común en los turnos. Es una buena fuente de proteína, incluye vegetales y es fácil de preparar.

Deliciosos bocadillos salados

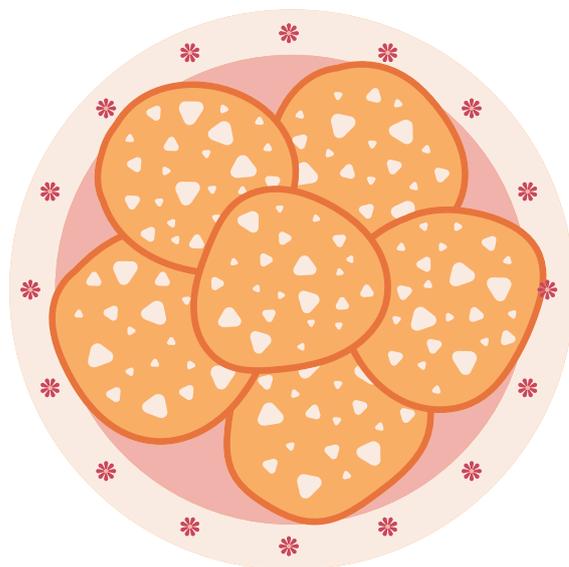
Tortitas de yuca

Ingredientes:

- 1 kg de yuca.
- 1/2 kg de queso seco rallado con poca sal.
- 2 huevos.
- 3 cucharadas de chile dulce rojo finamente picado.
- 3 cucharadas de chile dulce verde finamente picado.
- gotitas de salsa tabasco.
- 1/4 taza de harina de trigo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 2 cucharadas de margarina derretida.
- sal

Preparación:

- Pele y ralle la yuca.
- En un tazón mezcle bien todos los ingredientes.
- Engrase una bandeja y vierta por cucharadas la mezcla procurando que queden espaciadas las tortitas.
- Hornee hasta que doren.



Una ensalada diferente

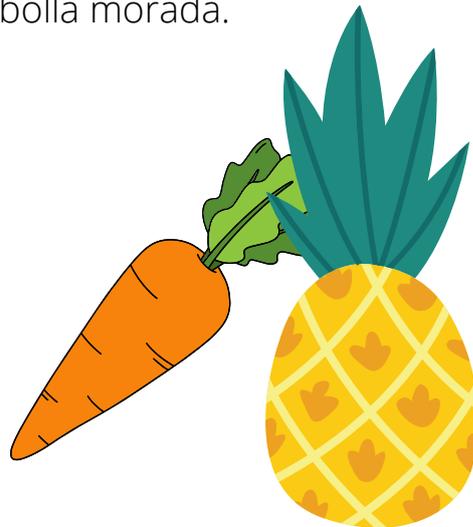
Ensalada de zanahoria con piña

Ingredientes:

- ½ kg de zanahoria
- 1 cda de salsa mostaza
- 1 taza de yogurt natural
- 2 cdtas de aceite
- jugo de 2 limones ácidos
- ¼ cda de sal
- 1/2 taza de piña en cuadritos
- lechuga y cebolla morada para decorar

Preparación:

- Pele y ralle de forma gruesa la zanahoria.
- En un tazón coloque la zanahoria rallada, mostaza, yogurt, aceite, jugo de limón, sal y la piña. Mezcle.
- Coloque en un platón las hojas de lechuga y en cada una de ellas coloque una cucharada de la ensalada.
- Decore con rueditas de cebolla morada.



Una sopa de antaño

Sopa con tortitas de arroz

Ingredientes:

- 1 litro de leche 2%
- ½ kg de papas
- 2 chayotes
- 1 zanahoria
- 4 hojas de culantro coyote.
- 4 tazas de arroz cocinado.
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de apio picado.
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 2 tazas de agua
- aceite para freír



Preparación:

- En una olla coloque el agua junto con la cebolla, culantro coyote y chile dulce.
- Pele los chayotes, zanahoria y papas y parta en tiritas
- en un recipiente mezcle el arroz con los huevos y el apio.
- Ponga en un sartén aceite y fría la mezcla de arroz con huevo como si fuera una torta. Parta en tiritas.
- Agregue la torta a la sopa, junto la leche. Deje hervir por unos 5 minutos.

Una bebida refrescante

Mozote con canela y hojas de higo

Ingredientes:

- 3 palitos de mozote
- 1 astilla de canela
- 1 hoja de higo
- jugo de un limón ácido
- azúcar (opcional)
- Hielo

Preparación:

- Machuque el mozote y dejelo reposar en agua con el fin de obtener la savia.
- Aparte hierva agua con la canela y la hoja de higo.
- Agregue el mozote y jugo de limón.
- Incorpore el azúcar e hielo.



Un queque sabroso

Queque con higos y chocolate

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de canela en polvo, 1/4 cucharadita de nuez moscada rallada, 1/4 cucharadita de clavo de olor en polvo.
- 2/3 taza de aceite de girasol.
- 1 y 1/3 tazas de azúcar.
- 3 huevos.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 2/3 taza de leche descremada.
- 1 taza de higos en conserva picados y enharinados.
- 1/3 taza de chispas de chocolate semiamargo.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.



Preparación:

- Precaliente el horno a 350 oF.
- En un tazón cierna los ingredientes secos.
- En otro tazón coloque el aceite y el azúcar y bata por un minuto.
- Agregue los huevos uno a uno y continúe batiendo.
- Incorpore poco a poco los ingredientes secos junto con la leche.
- Agregue los higos, el chocolate y la ralladura de naranja y mezcle de forma envolvente.
- Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
- Hornee por unos 45 minutos, hasta que el queque se cocine y dore.

Recomendaciones finales

Las tradiciones alimentarias en época navideña en Costa Rica son muestra de una gran riqueza intercultural en la alimentación.

Existe una gran variedad de preparaciones donde es posible incorporar productos diferentes para exaltar nuevos sabores y texturas, de ahí que nuestra invitación es que se anime a probar con nuevos ingredientes, nutritivos y de bajo costo.

La recomendación para este tiempo es no olvidarse de disfrutar con moderación.



Fuentes consultadas

Alvarez Y, comp. (2013). *Cocina Tradicional Costarricense 5, San José*. San José: Ministerio de Cultura y Juventud/ICT.

Centro Cultural José Figueres Ferrer (2016). *Recetario popular: Recetas participantes del 2003 al 2014*. Alajuela: Imprenta Nacional.

Escuela de Nutrición. Base de recetas, proyecto EC-436. Universidad de Costa Rica.

Sedó, P.; Arriola, R. (2009). *Sabores y texturas: 100 recetas nutritivas y recomendaciones para envejecer con salud*. Asociación Gerontológica Costarricense. San José, Costa Rica.