



---

# RECETARIO

s a b o r + n u t r i c i ó n + t r a d i c i ó n

---

Del curso Comidas y Tradiciones de Costa Rica

UCR



---

# RECETARIO

s a b o r + n u t r i c i ó n + t r a d i c i ó n

---

Del curso Comidas y Tradiciones de Costa Rica

UCR



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

VICERRECTORÍA DE ACCIÓN SOCIAL  
SECCIÓN DE TRABAJO COMUNAL UNIVERSITARIO  
PROYECTO TCU-486

CURSO COMIDAS Y TRADICIONES DE COSTA RICA, 2014

---

Estudiantes participantes como facilitadores: Gueisy Mora Hernández (Antropología), Cristina Rojas Solís (Enseñanza de los Estudios Sociales), Danilo Rodríguez Garita (Enseñanza de los Estudios Sociales), Katherine Vindas Chinchilla (Nutrición), Juan Carlos Soto (Diseño Gráfico), Maricé Miranda (Trabajo Social), Irene Castro (Trabajo Social).

Estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM): Ana María Calvo García, Cecilia Camacho Alvarado, Alberto Casco Méndez, María Lorena Fernández Mora, Leila Garro Valverde, Eduardo Herrera Castro, Maribel Herrera Castro, Ligia Jiménez Alvarado, Cecilia Macías Bohorquez, Eithel Mora Valerio, Vera Morales Rodríguez, Concepción Suárez Santos, Margarita Vega Mena,

Docentes responsables: Patricia Sedó Masís, Illonka Zúñiga.

Docente colaboradora: Milena Cerdas Núñez.

Asistente de Laboratorio de Alimentos: Lucía Vargas Reyes.

Edición de recetario: Katherine Vindas Chinchilla y Patricia Sedó.

REVISIÓN FILOLÓGICA: Dahianna Jiménez

Diseño: Javier Agüero (estudiante Diseño Gráfico).

Fotografías: TCU-486, Juan Carlos Soto para Escuela de Nutrición UCR, 2014. "Postres" tomada de [http://www.encarsbakery.com/wp-content/uploads/2012/09/IMG\\_1234.jpg](http://www.encarsbakery.com/wp-content/uploads/2012/09/IMG_1234.jpg)

---

# ÍNDICE

---

## BEBIDAS

Batido de uchuva	9
Chilate de shircrá y susrút	10
Fresco de cas con naranja	11
Fresco de mango y cas	12
Jugo de maracuyá, piña y naranja	13
Limonada con hierbabuena	14

## ENSALADAS Y ADEREZOS

Aderezo de yogurt	16
Ensalada de lentejas	17
Pico de gallo criollo	18

## PASTELES, SOPAS Y...

Arroz verde	20
Cubrí (pozol)	21
Jaibas rellenas de atún	22
Pastel de tortilla con pollo	23
Pastel de tiquizque y ñampi	24
Picadillo de camote	25
Picadillo de pejibaye	26
Sopa de cebolla	27
Sopa de tomate	28
Sopa de tortitas de masa con chilasquil	29
Verdolaga con huevo	30

## PANES Y REPOSTERÍA

Galletas de amaranto y miel	32
Galletas de mantequilla	33
Galletas de pejibaye	34
Galletas con relleno de mora	35
Pan de cebolla	36
Pan de elote con ayote	37
Pan de tomate	38
Pan de yuca	39
Pan con olores	40
Pan relleno con pasas	41
Pan salado	42
Quequitos de mora	43
Tamal de camote y coco	44

## POSTRES

Mermelada de remolacha	46
Ojshi (sapitos)	47
Postre de frutas especial	48
Rosquetes criollos	49





---

# PRESENTACIÓN

---

El Curso Comidas y Tradiciones de Costa Rica es un espacio creado en la UCR para propiciar el encuentro intergeneracional. En el mismo participan estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) y del Proyecto TCU-486 “Contribución a la revitalización de las tradiciones alimentarias con la participación de personas adultas mayores”.

Durante el primer semestre del 2014, las actividades se dirigieron hacia el uso de productos vegetales que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica, y la elaboración de comidas y bebidas novedosas con el uso de alimentos tales como ayote sazón, maracuyá, culantro coyote, moras, verdolaga, entre otros.

En el segundo semestre del 2014 se motivó a las personas a investigar sobre hierbas y productos naturales para exaltar el sabor de las comidas y bebidas, con la posibilidad de llevar a la práctica varias de las recetas propuestas por las personas participantes, muchas de las cuales se incluyen en el presente documento, y fueron probadas en el Laboratorio de Alimentos de la Escuela de Nutrición de la UCR. Las recetas se clasifican según el tipo de preparación, y se caracterizan en la mayoría de los casos por ser de bajo costo y fácil preparación.



1

# BEBIDAS

De exquisito sabor y fácil preparación, las bebidas incluidas en este recetario se caracterizan por su alto valor nutritivo, debido a la inclusión de alimentos ricos en vitamina C, vitamina A, fibra, potasio y otros componentes nutricionales que tienen un efecto beneficioso para la salud.

# BATIDO

## DE UCHUVA

---

### INGREDIENTES

1 taza de jugo de uchuva elaborado con las frutillas licuadas con poca agua y colado.

2 tazas de leche

2 bolas de helado de vainilla

3 cucharadas de miel de abeja

Hielo picado

Hojas de hierbabuena para decorar

### PREPARACIÓN

Licúe todos los ingredientes y sirva.

# CHILATE

DE SHIRCRÁ Y SUSRÚT  
ATOL DE NANCE Y ARROZ

---

## INGREDIENTES

1/2 Kg de nances  
1/4 Kg de harina de arroz  
1/2 taza de miel de caña  
1/2 cucharadita de canela  
en polvo  
1/8 de cucharadita de cla-  
vo de olor en polvo  
Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

Lave muy bien los nances.  
Triture los nances, pasándolos por un pazcón para eliminar  
la semilla.  
Agregue agua para diluir.  
Agregue la harina de arroz y endulce con la miel.  
Cocine la preparación, moviéndolo constantemente el atol  
hasta que espese.

*Esta receta forma parte de las tradiciones alimentarias del  
pueblo Boruca.*

# FRESCO

## DE CAS CON NARANJA

---

### INGREDIENTES

1/2 Kg de cas  
1 litro de jugo de naranja  
5 cucharadas de azúcar  
Hojitas de menta  
Hielo

### PREPARACIÓN

Lave y parta a la mitad los cases.  
Licúe los cases en una taza de agua y cuele.  
Agregue el jugo de naranja, azúcar, hielo y menta y revuelva.

# FRESCO

## DE MANGO Y CAS

---

### INGREDIENTES

3 tazas de mango maduro  
partido en cuadritos  
1 taza de pulpa de cas sin  
semillas  
2 tazas de agua  
Hojas de hierbabuena  
3 cucharadas de miel de  
abeja  
Hielo al gusto

### PREPARACIÓN

Licúe bien todos los ingredientes y sirva.

# JUGO

## DE MARACUYÁ, PIÑA Y NARANJA

---

### INGREDIENTES

4 maracuyás  
1 taza de jugo de naranja  
1 tajada de piña  
3 cucharadas de azúcar  
Hielo al gusto

### PREPARACIÓN

Parta las maracuyás y extraiga la pulpa.  
Licúe todos los ingredientes y sirva.

# LIMONADA

## CON HIERBABUENA

---

### INGREDIENTES

9 limones mandarina  
5 cucharadas de azúcar  
Hojas de hierbabuena.  
2 litros de agua  
Hielo al gusto.

### PREPARACIÓN

Pele los limones y córtelos en trozos pequeños.  
Coloque en el vaso de la licuadora el limón, hierbabuena, azúcar y agua.  
Licúe y cuele.  
Añada el hielo y sirva.



2

# ENSALADAS Y ADEREZOS

Las ensaladas incluidas en el presente recetario se caracterizan por su colorido y combinación de texturas.

# ADEREZO

## DE YOGURT

---

### INGREDIENTES

1/4 de taza de yogurt natural  
1 cucharadita de albahaca fresca picada  
1 diente de ajo finamente picado  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta negra

### PREPARACIÓN

Mezcle bien todos los ingredientes. Deje en reposo la preparación media hora antes de utilizar en la ensalada de su predilección.

# ENSALADA

## DE LENTEJAS

---

### INGREDIENTES

3/4 de taza de lentejas  
1 hoja de laurel  
1 zanahoria mediana  
1/2 cebolla  
1/4 de rollo de culantro  
1 tallo pequeño de apio  
2 cucharadas de jugo de limón ácido  
1 cucharada de aceite de maíz  
1/2 cucharadita de sal  
8 hojas de lechuga americana.

### PREPARACIÓN

Coloque las lentejas en una olla junto con 2 tazas de agua y el laurel, y cocine a fuego lento hasta que suavicen. Cuele las lentejas y reserve.

Pele y ralle la zanahoria de forma gruesa. Corte la cebolla en medias lunas. Pique finamente el culantro y el apio. En un tazón coloque las lentejas, la zanahoria, la cebolla, el culantro y el apio. Parta la lechuga.

Agregue el jugo de limón, el aceite y la sal. Mezcle todos los ingredientes.

# PICO DE GALLO

## CRIOLLO

---

### INGREDIENTES

1 kg de tomate  
1 cebolla grande  
1 chile dulce rojo  
1 rollo grande de culantro  
coyote  
1/2 cucharadita de sal  
2 limones mesinos grandes  
1 cucharadita de azúcar

### PREPARACIÓN

Lave los tomates y pártalos en cuadritos.  
Pique la cebolla y chile dulce en cuadritos más finos que el tomate.  
Pique el culantro finamente.  
En un tazón coloque todos los ingredientes y mezcle.



---

### 3

---

## PASTELES, SOPAS Y OTROS PLATILLOS

---

Las comidas incluidas son fáciles de preparar e incluyen alimentos de alto valor nutricional. Algunos ingredientes son poco utilizados actualmente, pero antiguamente eran consumidos con regularidad, tal es el caso de la verdolaga. Se incluyen algunas preparaciones propias de la cocina boruca, las cuales fueron seleccionadas por los ingredientes incluidos y sugerencia de Leila Garro, autora del Libro Saberes y Sabores de Boruca, quien formó parte del grupo de estudiantes del PIAM participante en el curso durante el 2014.

# ARROZ

## VERDE

---

### INGREDIENTES

2 Kg de arroz  
1 rollo de espinacas  
2 chiles dulces verdes grandes  
1 rollo de cebollino  
1 rollo de culantro de castilla  
4 dientes de ajo  
1 cucharadita de sal  
5 cucharaditas de aceite  
2 hojas de laurel

### PREPARACIÓN

Licúe las espinacas, chiles dulces, cebollino y culantro. Pique finamente el ajo. Sofría el ajo en el aceite.

Agregue el arroz y tueste ligeramente. Incorpore el licuado de vegetales al arroz, procurando que lo cubra.

Agregue la sal y cocine hasta que seque el líquido. Tape y deje reposar el arroz durante diez minutos, con el fin de que reviente.

# CUBRİ

(POZOL)

---

## INGREDIENTES

4 mazorcas de maíz tierno  
2 tazas de frijol tierno  
3/4 kg de costilla de cerdo  
1 ayote tierno mediano partido en trozos medianos  
6 guineos  
1 tomate mediano  
Culantro de coyote al gusto  
Tomillo al gusto  
1/2 cebolla picada finamente  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

Parta las mazorcas en rodajas y cocine junto con los frijoles, la carne, cebolla y tomillo.

Cuando el maíz y el frijol estén suaves, agregue el ayote partido y los guineos en rodajas.

Por último agregue el tomate picado en cuadritos y el culantro picado y sal al gusto.

*Esta receta forma parte de las tradiciones alimentarias del pueblo Boruca.*

# JAIBAS

## RELLENAS DE ATÚN

---

### INGREDIENTES

20 jaibas medianas  
5 papas medianas cocidas  
5 tazas de atún envasado en agua  
5 cucharadas de culantro coyote picado  
1 pizca de sal  
6 cucharadas de cebolla finamente picada  
2 tazas de salsa de tomate natural  
10 hojitas de orégano  
2 y 1/2 tazas de queso tipo Turrialba rallado  
5 cucharadas de chile dulce picado  
1/8 cucharadita de pimienta negra

### PREPARACIÓN

Lave bien las jaibas, elimine los extremos y retire las semillas. En una olla con agua y sal, cocine las jaibas por 5 minutos. Luego sumérlas en agua fría.

Pique las papas en cuadritos. Mezcle el atún, la papa, el culantro coyote y la sal. Rellene las jaibas con la mezcla. Coloque las jaibas rellenas en una bandeja. Mezcle el orégano con la salsa de tomate.

Cubra las jaibas con la salsa de tomate y el queso rallado. Hornee por 10 minutos hasta que el queso se derrita.

# PASTEL

## DE TORTILLA CON POLLO

---

### INGREDIENTES

3 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas  
20 tortillas en tiras gruesas  
4 tomates medianos en cuadritos  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña picada  
1 chile dulce picado  
2 cucharadas de ajo picado  
1 cucharadita de orégano fresco picado  
1/2 taza de natilla light  
1 taza de leche evaporada light  
1/4 de taza de leche descremada  
1 y 1/2 taza de queso Mozzarella light rallado  
2 cucharaditas de sal  
1/2 cucharadita de pimienta

### PREPARACIÓN

Sofría la cebolla, el chile dulce y el ajo en el aceite. Agregue los tomate, orégano, sal y pimienta. Incorpore el pollo desmenuzado y mezcle bien.

Mezcle la natilla, la leche evaporada y la leche descremada. En una bandeja coloque de forma alternada una capa de tortillas, la preparación a base de tomate y pollo, la mezcla de leches y natilla y el queso rallado.

Hornee a 350° F o 175° C hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

# PASTEL

## DE TIQUIZQUE Y ÑAMPÍ

---

### INGREDIENTES

2 kg de ñampí  
1/2 kg de tiquizque  
1 berenjena mediana picada en cuadritos  
1 zuchinni mediano picada en cuadritos  
1 cebolla mediana picada  
1 chile dulce mediano picado  
1 rama de apio picado finamente  
2 ajos picados finamente  
2 tomates medianos picados en cuadritos  
1/2 taza de pan molido  
1/2 taza de queso molido seco  
3 cucharadas de aceite  
1/2 rollo de culantro picado  
1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

Pele el ñampí y cocínelo en una olla con suficiente agua hasta que suavice. Parta el ñampí en rodajas. Sofría en el aceite la cebolla y ajo.

Agregue la berenjena y el zuchinni y cocine. Incorpore el tomate y chile dulce. Agregue el apio y culantro. Divida el ñampí en dos partes.

En un molde previamente engrasado, coloque una capa de ñampí. Vierta la mezcla de vegetales. Cubra con la otra parte de rodajas de ñampí. Espolvoree el pastel con el pan rallado y el queso.

Precalente el horno a 180° C. Hornee hasta que dore.

# PICADILLO DE CAMOTE

---

## INGREDIENTES

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

## PREPARACIÓN

Sofría la cebolla, el chile y ajo. Agregue al sofrito el achiote. Agregue la carne molida y la sal. Cocine la carne.

Agregue el camote picado, revuelva y agregue el agua. Tape el picadillo y deje cocinar, revolviendo de forma ocasional para que no se pegue.

# PICADILLO DE PEJIBAYE

---

## INGREDIENTES

6 tazas de pejibaye cocido  
y picado en cuadritos  
2 tazas de carne de res  
molida  
3 tomates rallados  
1 cebolla picada  
1 chile dulce picado  
2 cucharadas de aceite  
4 dientes de ajo picado  
1/2 cucharadita de sal  
1 rollo de culantro picado  
Pimienta, achiote y comi-  
no al gusto.

## PREPARACIÓN

Sofría la cebolla, el chile y el ajo. Agregue el achiote. Agregue la carne y cocine.

Añada los pejibayes picados y el tomate. Por ultimo agregue el culantro, sal, pimienta y comino.

# SOPA DE CEBOLLA

---

## INGREDIENTES

1 cebolla mediana picada  
2 cucharadas de margarina  
1/2 litro de leche  
1 pizca de sal  
1 taza de queso tipo Mozzarella rallado  
1/4 de cucharadita de nuez moscada

## PREPARACIÓN

Sofría la cebolla con la margarina. Agregue la leche y espere a que hierva. Agregue el queso, la nuez moscada y la sal.

# SOPA DE TOMATE

---

## INGREDIENTES

10 tortillas  
2 tazas de caldo de pollo  
4 dientes de ajo  
6 tomates maduros grandes  
1 cebolla grande  
1 chile dulce grande  
1 rollo de culantro castilla  
1 cucharada de margarina liviana  
1 chile jalapeño  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta  
2 aguacates  
150 gramos de queso tipo Turrialba

## PREPARACIÓN

Corte las tortillas en tiras y colóquelas en una bandeja. Hornee las tortillas a 250°C hasta que doren.

Parta los tomates en cuadritos. Pique finamente el ajo, la cebolla, el chile y el culantro. Sofría los olores en la margarina. Licúe el sofrito con el chile jalapeño en el caldo natural de pollo.

Cocine el licuado por 15 minutos. Agregue la sal y la pimienta. Parta en cuadritos el aguacate y el queso.

Sirva la sopa en un plato hondo con las tortillas horneadas, aguacate y queso.

# SOPA

## DE TORTITAS DE MASA CON CHILASQUIL

---

### INGREDIENTES

1/2 kg de papas pequeñas  
2 chayotes tiernos medianos  
2 zanahorias medianas  
2 1/2 tazas de harina de maíz  
2 huevos  
1 rollo de culantro de coyote  
1/2 chile dulce rojo  
1/2 cebolla mediana  
1 rama de apio  
1 rollo de hojas de chिकासquil  
3 cucharadas de aceite  
Achiote y sal al gusto

### PREPARACIÓN

Pele las papas, zanahorias y chayotes. Parta en cuadritos las papas, zanahoria y chayotes en tiritas.

Elimine las venitas de las hojas de chिकासquil. Sumerja las hojas de chिकासquil en una olla con agua caliente durante diez minutos.

Pique las hojas de chिकासquil, cebolla, culantro de coyote, chile dulce. Mezcle la masa de maíz con huevo, chिकासquil y la mitad de olores. Forme tortitas de masa y fríaslas.

En una olla coloque agua y agregue los olores y achiote. Agregue las verduritas y cocine. Por último incorpore las tortitas y deje reposar la sopa durante 15 minutos antes de servir.

# VERDOLAGA

## CON HUEVO

---

### INGREDIENTES

1 rollo grande de verdolaga  
3 huevos  
1/2 cebolla mediana picada finamente  
3 cucharadas de culantro picado finamente  
1/2 cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite

### PREPARACIÓN

Lave bien la verdolaga y píquela. Sofría la cebolla con la verdolaga. Incorpore los huevos. Agregue el culantro picado y mezcle.



4

# PANES Y REPOSTERÍA

Se presentan varias recetas de panes y galletas a base productos tales como cebolla, pejibaye, amaranto y moras, con lo cual las personas pueden dar mayor variedad a su alimentación.

# GALLETAS

## DE AMARANTO Y MIEL

---

### INGREDIENTES

1/4 de taza de amaranto  
1/2 taza de azúcar  
1 taza de harina de trigo integral  
1 taza de harina de trigo refinada  
2 cucharadas de miel de caña  
1 huevo  
4 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de ralladura de limón

### PREPARACIÓN

Precale el horno a 350°F. Coloque el amaranto en el fuego hasta que reviente.

Vierta en un tazón el amaranto e incorpore las harinas y el azúcar. Agregue la miel, el aceite, la ralladura y el huevo, y mezcle hasta lograr una masa homogénea.

Forme las galletas y colóquelas en una bandeja previamente engrasada y enharinada. Hornee por 10 minutos.

# GALLETAS

## DE MANTEQUILLA

---

### INGREDIENTES

2 barras de mantequilla  
3 tazas de harina de trigo  
3/4 taza de azúcar  
2 yemas huevo  
1/2 cucharadita de esencia  
de vainilla

### PREPARACIÓN

Precalente el horno a 350° F. Cierna la harina. Coloque en un tazón la margarina y mezcle con una batidora.

Agregue el azúcar y las yemas de huevo, y bata. Agregue la esencia de vainilla. En una bandeja coloque las galletas con ayuda de una cuchara. Hornee.

# GALLETAS

## DE PEJIBAYE

---

### INGREDIENTES

1/2 taza de harina de trigo refinada  
1/2 taza de harina de trigo integral  
1 y 1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
1 barra de mantequilla  
6 pejibayes cocidos y pelados  
1/4 de taza de yogurt natural  
1/3 de taza de agua fría  
1 huevo  
1 clara batida  
3 cucharaditas de semilla de ajonjolí tostadas

### PREPARACIÓN

Maje los pejibayes con un tenedor. Mezcle los ingredientes secos. Agregue el huevo, el yogurt, el agua y mezcle.

En una mesa enharinada estire la mezcla hasta lograr 1/2 centímetro de espesor. Corte las galletas y colóquelas en una bandeja previamente enharinada y engrasada.

Barnice las galletas con la clara de huevo. Rocíe las galletas con el ajonjolí. En un horno precalentado a 200°C hornee las galletas por 10 a 15 minutos.

# GALLETAS

## CON RELLENO DE MORA

---

### INGREDIENTES

#### GALLETAS

3 tazas de harina de trigo  
1 huevo  
2 barras de margarina  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 taza de azúcar  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de azúcar  
1/4 de taza de agua fría

#### RELLENO

2 cucharaditas de agua  
5 clavos de olor  
1 y 1/2 tazas de mora  
1 cucharadita de canela molida  
1 y 1/2 tazas de azúcar

#### PREPARACIÓN

Mezcle la harina, margarina, polvo de hornear y la pizca de sal, hasta que se integren los ingredientes en forma de borronas. Agregue el huevo y el agua, se revuelve bien hasta formar la masa.

Forme un cilindro de pasta y déjela reposar durante 20 minutos en el refrigerador. Retire la masa del refrigerador y corte las galletas. Hornee las galletas por 15 minutos.

Aparte coloque en el fuego la mora y demás ingredientes del relleno. Cocine hasta que se forme una miel espesa. El punto de la miel se mide colocando una gotita de la jale en un vaso con agua fría. Si se hace una bolita y sube en el agua está lista. Rellene las galletas con la jalea.

# PAN DE CEBOLLA

---

## INGREDIENTES

1/2 Kg de cebolla  
4 cucharaditas de margarina  
1 y 1/2 tazas de harina de trigo  
4 huevos  
1/4 Kg de queso blanco rallado  
4 cucharaditas de polvo de hornear  
2 tazas de leche

## PREPARACIÓN

Ralle las cebollas. Sofría las cebollas en la margarina. Mezcle la harina, el polvo de hornear y el queso rallado.

Incorpore la leche y los huevos semi-batidos. Agregue la cebolla. Mezcle hasta lograr una masa homogénea. Forme los bollitos y colóquelos en una bandeja previamente engrasada.

Precaliente el horno a 200° C. Hornee por 25 minutos.

# PAN

## DE ELOTE CON AYOTE

---

### INGREDIENTES

9 y 1/3 de tazas de maíz desgranado  
2 tazas de leche agria  
2 barras de mantequilla derretida.  
4 huevos.  
1 taza de puré de ayote sazón  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
2 tazas de harina de trigo  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/2 cucharadita de sal  
1 y 1/2 taza de azúcar  
2 tazas de queso rallado.

### PREPARACIÓN

Licúe el maíz con la leche agria. Incorpore los huevos y la mantequilla y mezcle. Vierta el puré de ayote y agregue poco a poco la harina.

Agregue el queso, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el polvo de hornear y amase. Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.

Precale el horno a 275° C. Hornee por 30 minutos hasta que el pan se cocine y dore.

# PAN DE TOMATE

---

## INGREDIENTES

1 barra de mantequilla  
1/2 Kg de tomates  
1 Kg de harina de trigo integral  
3 cucharadas de levadura  
1 pizca de azúcar  
1 taza de agua tibia  
1/2 taza de agua  
25 hojitas de orégano  
2 huevos  
1/3 taza de semillas de  
ajonjolí  
1 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

Reserve uno o dos tomates. El resto licúelos. Ponga la levadura en una taza con el agua tibia, una pizca de azúcar y una pizca de harina de trigo. Deje reposar por 10 minutos.

En un tazón coloque 2 tazas de harina, la levadura, huevos y mantequilla. Amase. Incorpore el orégano picado, un par de tomates finamente picados.

Agregue de forma alternada la harina y el tomate licuado, hasta que tenga consistencia firme. Amase de forma envolvente, incorporando harina, hasta que la masa se compacte. Deje reposar la masa en un recipiente durante una hora hasta que la masa crezca. Tape el recipiente con un paño húmedo.

Precale el horno a 350°F. Forme el pan y colóquelo en una bandeja previamente engrasada. Hornee.

# PAN DE YUCA

---

## INGREDIENTES

2 tazas de yuca rallada  
2 tazas de queso tipo Turrialba  
1 barra de margarina  
1/2 taza de azúcar  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 y 1/2 tazas de harina de trigo  
3 huevos  
2 cucharadas de semillas de amapola  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

Ralle la yuca finamente. Mezcle bien todos los ingredientes.

Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado. Hornee a 350° F por 35 minutos o hasta que se cocine y dore.

# PAN CON OLORES

---

## INGREDIENTES

1 cebolla grande  
4 y 1/2 tazas de harina de trigo  
1/2 chile dulce grande  
2 barras de margarina light  
2 ramitas de apio  
1 cucharadita de azúcar  
3 hojas grandes de albahaca  
1 cucharadita de sal  
1 rollito de culantro  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
3 huevos

## PREPARACIÓN

Revuelva la harina, margarina, sal, azúcar, polvo de hornear hasta formar boronas. Pique los olores. Mezcle bien todos los ingredientes hasta formar una masa suave.

Forme los pancitos y colóquelos en una bandeja previamente engrasada. Barnice los pancitos con huevo.

Hornee los pancitos a 275°C por 30 minutos o hasta que doren.

# PAN

## RELLENO CON PASAS

---

### INGREDIENTES

#### PAN

5 tazas de harina de trigo  
(3 tazas de harina refinada  
y 1 taza de harina integral)  
1 y 1/2 barras de margarina  
3 huevos  
3/4 de taza de azúcar  
1/2 taza de leche  
3 y 1/2 cucharadas de le-  
vadura  
1/2 taza de agua tibia  
1 pizca de azúcar

#### RELLENO

1 barra de margarina.  
1/4 de cucharada de cane-  
la en polvo  
1/4 de cucharada de clavo  
de olor en polvo  
1/2 cucharada de esencia  
de vainilla  
1 cucharada de semillas  
de anís  
1 taza de pasas

#### PREPARACIÓN

Disuelva la levadura en el agua tibia. Mezcle las harinas. En un tazón coloque la margarina, azúcar, levadura, los huevos y la leche. Mezcle.

Incorpore poco a poco la harina y amase. Agregue el anís, amase bien hasta que la masa luzca lisa, y deje reposar la misma por 45 minutos. Mezcle en un tazón todos los ingredientes del relleno.

En una superficie enharinada, estire la pasta hasta lograr un centímetro de espesor. Embarre la margarina en la superficie de la masa.

Cubra la pasta con el relleno. Enrolle el pan y parta rodajas. Coloque las rodajas en una bandeja previamente engrasada y enharinada. Precaliente el horno a 275° C. Hornee el pan por 30 minutos.

# PAN

## SALADO

---

### INGREDIENTES

2 tazas de harina de trigo refinada  
2 tazas de harina de trigo integral  
1 taza de leche agria  
1 barra de margarina  
3 y 1/2 cucharadas de levadura  
3/4 taza de semillas de linaza  
1 y 1/2 tazas de queso rallado  
1/4 de cucharadita de sal  
1/2 taza de agua tibia  
1/2 taza de azúcar  
2 huevos.  
1 cucharadita de leche

### PREPARACIÓN

En el agua tibia agregue levadura y una cucharadita de azúcar y deje reposar por 10 minutos. Mezcle las harinas, linaza, sal, azúcar y queso.

Agregue la levadura, huevos y leche agria y amase. Deje reposar la masa por lo menos durante 30 minutos. Elabore los panes y colóquelos en una bandeja previamente engrasada y enharinada.

Barnice los panes con huevo. Rocíe los panes con semillas de linaza. Precaliente el horno en 200°C por 10 minutos. Hornee los panes por 20 minutos.

# QUEQUITOS

## DE MORA

---

### INGREDIENTES

2 barras de margarina  
1 taza de azúcar  
3 huevos  
1/2 taza de yogurt de mora  
1/2 taza de pulpa de mora  
2 y 1/2 tazas de harina de trigo refinada  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
2 cucharadas de leche

### PREPARACIÓN

Cierna los ingredientes secos. En una taza creme el azúcar con la margarina. Agregue los huevos uno a uno. Incorpore la pulpa de mora.

Agregue poco a poco los ingredientes secos junto con la leche.

Precaliente el horno a 275 °C por diez minutos. En un molde para quequitos coloque capsulas de papel. Vierta la mezcla en los moldes y hornee.

# TAMAL

## DE CAMOTE Y COCO

---

### INGREDIENTES

1 kg de camote  
1/3 taza de coco rallado  
1/3 taza de harina de trigo  
1 cucharada de ralladura de naranja  
1/2 taza de jugo de naranja  
1/2 barra de margarina  
1/2 cucharadita de esencia de vainilla  
3 huevos  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 taza de natilla sin sal

### PREPARACIÓN

Cocine en agua el camote. Pele el camote y hágalo puré. Mezcle bien todos los ingredientes.

Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado. Precaliente el horno a 180° C. Hornee el tamal.



5

# POSTRES

Los postres incluidos en este recetario se caracterizan por la facilidad de preparación y alto valor nutricional. Se incluyen ingredientes tradicionales, tal es el caso de la harina de maíz tostado (pinol), básico para la receta de rosquetes. Además, se incluye una sabrosa receta de la cocina bórica (criolla) que es una especie de buñuelo a base de maíz.

# MERMELADA

## DE REMOLACHA

---

### INGREDIENTES

2 remolachas grandes  
4 clavos de olor  
2 astillas de canela  
2 tazas de agua  
1 cucharadita de esencia  
de vainilla  
1/2 taza de jugo de limón  
ácido  
1 y 1/2 tazas de azúcar

### PREPARACIÓN

Licúe las remolachas con el agua. En una olla coloque todos los ingredientes y cocine a fuego lento hasta que espese.

# OJSHI

(SAPITOS)

---

## INGREDIENTES

2 1/2 tazas de harina de  
maíz  
1/2 taza de miel de caña  
2 tazas de coco  
1/2 taza de agua  
Aceite

## PREPARACIÓN

Mezcle bien todos los ingredientes con excepción del aceite, hasta formar una masa. Forme las tortitas y frías.

*Esta receta forma parte de las tradiciones alimentarias del pueblo Boruca.*

# POSTRE

## DE FRUTAS ESPECIAL

---

### INGREDIENTES

4 tazas de piña picada  
4 tazas de papaya picada  
1/2 taza de pulpa de maracuyá  
1 y 3/4 taza de azúcar  
1 cucharadita de clavo de olor en polvo  
1 astilla de canela en astilla  
1 y 1/2 taza de agua  
1/3 taza de fécula de maíz o maicena

### PREPARACIÓN

En una olla coloque el agua y azúcar. Agregue las frutas y cocine de 15 a 20 minutos.

Por último agregue la fécula de maíz diluida en 1/3 de taza de agua. Cocine hasta que la miel espese.

# ROSQUETES

## CRIOLLOS

---

### INGREDIENTES

6 huevos

2 tazas de pinolillo (harina de maíz tostado con especias y cacao) con azúcar

Hojas de plátano soasadas

### PREPARACIÓN

Separe las claras de las yemas. Bata a punto de nieve las claras. Incorpore las yemas al merengue una a una.

Incorpore el pinolillo poco a poco, con movimientos envolventes hasta formar una pasta semilíquida.

Coloque un comal al fuego y cubra con una hoja de plátano. Vierta una cucharada de la pasta en la hoja de plátano y cocinar a fuego moderado.

Cuando la pasta comience a burbujear, se cubre con otra hoja de plátano y se da vuelta para que se cocine por el otro lado. No recocine el producto ni deje que la hoja por el calor se encoja tanto que el contenido se derrame.





UCR

