

AUTÉNTICOS, TRADICIONALES Y NUTRITIVOS

# **SUPER ALIMENTOS TICOS**

RECETAS PARA PREPARAR EN CASA

## **Créditos**

Coordinador del TC-486 Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional costarricense

Dra. Milena Cerdas Nuñez, Lic

Supervisora del Proyecto

Mari Paz Vargas Jaramillo (Nutrición)

Participante del Proyecto TC-486

José Mauricio Angulo Salas y Mari Paz Vargas Jaramillo

Diseño Gráfico y Edición

Universidad de Costa Rica 2020

## **Presentación del Recetario**

El presente recetario reúne 12 preparaciones, elaboradas con alimentos tradicionales, para promover su consumo debido a que se caracterizan por su alto valor nutricional. Este trabajo se realizó como parte de las actividades del TC-486 Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional costarricense de Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, en el 2020. Además de las recetas se presenta una breve introducción del producto tradicional que incluye: la principal zona del cultivo y aporte de vitaminas y minerales.

# ÍNDICE

- Chayote **01**  
Escabeche de chayote
- Tacaco **03**  
Tacacos rellenos de atún
- Pejibaye **05**  
Picadillo de pejibaye y atún
- Semillas de marañón **07**  
Resbaladera de semillas de marañón
- Maíz Pujagua **09**  
Tortillas de queso
- 11** Frijol Rojo  
Rice and Beans
- 13** Banano Criollo  
Arepas de banano
- 15** Mora  
Leche agria con mora
- 17** Jocote  
Helado de jocote
- 19** Naranja Criolla  
Atol de naranja
- 21** Mango Criollo  
Ceviche de mango

# Chayote

Los cantones con mayor producción son Perez Zeledón, Buenos Aires, Coto Brus, Montes de Oro, Tarrazú, Aserri, Dota, San Ramón, Paraíso, Jiménez, Turrialba y Alvarado.

El valor nutricional del chayote varía según el tipo (tierno o sazón), pero ambos destacan por su contenido de fibra. De acuerdo, a la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamerica del INCAP y la OPS (2012) en 100 gramos de chayote cocido hay aproximadamente 3 gramos de fibra.

Tradicionalmente, aunque cada vez menos, de la planta se aprovecha no sólo el fruto, sino también las raíces en sopas, sino también las raíces en sopas, picadillos, dulces, y tortas, los tallos tiernos o quelites en guisos y sopas. (MAG, 2007)



# Escabeche de Chayote

## Ingredientes

- Chayotes tiernos 3 unidades
- Aceite vegetal 1/2 taza
- Vinagre Blanco 1 taza
- Cebolla blanca 1 unidad
- Zanahoria 1 unidad
- Apio 1 rama
- Culantro picado 1 cuchara-
- Ajo 1 diente
- Romero 1 ramita
- Jalapeño 1 unidad
- Laurel 3 hojas
- Clavo de olor 4 unidades
- Sal al gusto

## Preparación

1. Pelar el chayote y quitar las semillas.
2. Rallar los chayotes pelados a lo largo.
3. Hervir el chayote con  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre blanco y una pizca de sal hasta que se suavice.
4. Escurrir el chayote y dejar enfriar.
4. Colocar la zanahoria y la cebolla en una olla a fuego medio con el aceite vegetal, el vinagre restante, los clavos de olor, el laurel y el ajo.
5. Dejar en la olla hasta el primer hervor.
6. Retirar del fuego y mezclar con el chayote.
7. Colocar la mezcla en un frasco de vidrio.
8. Agregar la ramita del romero, el culantro picado y el chile jalapeño.
9. Refrigerar

Para la vinagreta:

1. Rallar la zanahoria
2. Picar el ajo finamente
3. Picar la cebolla en julianas.



# Tacaco

Es una planta originaria y endémica de Costa Rica, que crece de forma exitosa en zonas altas, específicamente en la zona de Paraíso de Cartago. (Sedó, 2013-2014)

En la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica del INCAP y la OPS (2012) se describe la composición nutricional del tacaco y se puede destacar su contenido de vitamina C. Además, según Sedó (2014) tiene un alto contenido de fibra, hierro y calcio.

Se acostumbra a cocinarlo en agua con sal. Es ingrediente de la olla de carne y sopas. En algunas comunidades acostumbran a utilizarlo en ensaladas y rellenarlo con atún o carne molida. (Sedó, 2013-2014)



# Tacacos rellenos de atún

## Ingredientes

- Tacacos tiernos 9 unidades
- Atún 1 lata
- Mayonesa 1 cucharada

## Preparación

1. Lavar los tacacos
2. Hervir en una olla con agua y sal, hasta que estén suaves.
3. Escurrir y realizar una incisión con un cuchillo en un lado para retirar la semilla.
4. Mezclar en un recipiente aparte el atún con la mayonesa.
5. Rellenar los tacacos con la mezcla.



Duración 45 min  
Rendimiento 4 porciones

# Pejibaye

Los cantones con mayor producción son: Corredores, Talamanca, Limón, Matina, Pérez Zaldón, Jiménez y Turrialba. (INEC, 2014)

Hasta que estén suaves.

En cuanto al valor nutricional del pejibaye se puede mencionar que posee elevadas cantidades de calcio, fósforo, zinc y  $\beta$ -caroteno. Este último es esencial para la síntesis de la vitamina A y C (Del Pilar, 2018).

De la palmera del pejibaye se consumen los frutos y el palmito. El pejibaye o fruto se hierve, y se acompañan popularmente con mayonesa. No obstante, se pueden elaborar picadillos, sopas, tamales, bebidas, repostería y postres. (Sedó, 2013 - 2014).





# Picadillo de pejibaye y palmito

## Ingredientes

- Palmito 3/4 de taza
- Pejibaye 1 taza
- Leche descremada 1/2 taza
- Ajo 3 dientes
- Apio 1 rama
- Cebolla Blanca 1/2 unidad
- Chile dulce 1/2 unidad
- Aceite vegetal 1 cucharada
- Paprika 1/4 cucharadita
- Pimienta 1/2 cucharadita
- Comino 1/4 cucharadita
- Sal 1 cucharadita

## Preparación

1. Hervir el palmito hasta que suavice.
2. Picar el pejibaye y el palmito en cubitos.
3. Picar la cebolla, el apio, el ajo y el chile dulce finamente.
4. Calentar el aceite en un sartén a fuego medio.
5. Agregar la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo al sartén y sofreír.
6. Agregar el palmito y el pejibaye.
7. Agregar la leche descremada y cocinar a fuego bajo hasta que se reduzca y espese.
8. Condimentar con sal, pimienta negra molida, paprika y comino.



Duración 1 hora y 30min  
Rendimiento 4 porciones

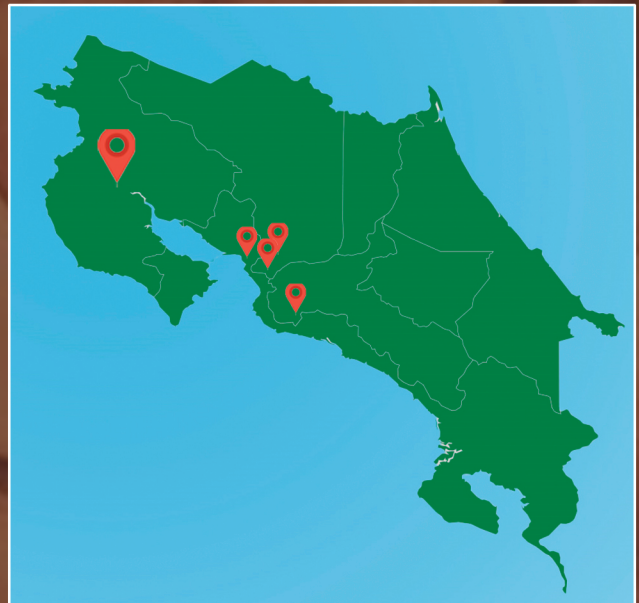
# Semillas de Marañón

En Costa Rica se produce marañón en toda la provincia de Guanacaste, así como en los cantones de Esparza, Puriscal, Orotina y San Mateo. (Ministerio de Agricultura y Ganadería,

1991)

Las semillas de marañón se destacan por ser un alimento fuente de magnesio, zinc y fósforo. (INCAP y OPS, 2012).

Se acostumbra consumir el fruto maduro de forma fresca, en bebidas y mieles. Su sabor es una mezcla de ácido y dulce. La fruta se puede secar para la elaboración de pasas o frutas secas. La semilla se tuesta y se consume sola o como ingrediente para diversos tipos de preparaciones. (Sedó, 2013 - 2014).



# Resbaladera con semillas de marañón

---

## Ingredientes

- Arroz 1 taza
- Azúcar blanca 1 taza
- Cebada 1/2 taza
- Canela 3 astillas
- Leche descremada 1/2 litro
- Semillas de marañón 1/2 taza

## Preparación

1. Cocinar el arroz en una olla a fuego medio con suficiente agua y canela hasta que suavice, de igual forma la cebada.
2. Licuar el arroz, la cebada, las semillas de marañón, la leche y el azúcar.
3. Agregar hielo.

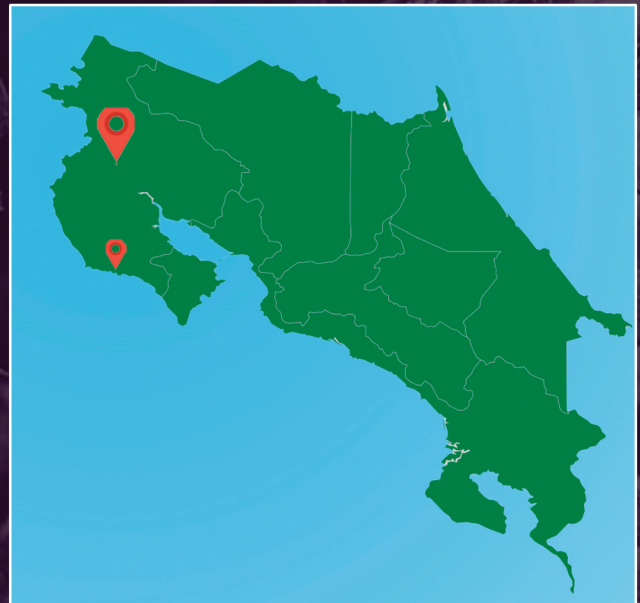


# Maíz pujagua

En Costa Rica, se cultiva la variedad de maíz morado llamado Pujagua en la provincia de Guanacaste específicamente en las localidades de Monte Romo de Hojancha y Curubandé de Liberia (Oreamuno y Monge, 2018).

Según Salinas, Hernández, Trejo, Ramírez e Iñiguez (2017) las variedades de grano azul poseen un mayor contenido de zinc y hierro. También, se destaca por su contenido de antocianinas, un compuesto con función antioxidante.

De acuerdo con Cerdas y Sedó (2008) en Costa Rica el maíz pujagua se acostumbra a consumir en forma de atoles y alfajores a base de su harina.



# Tortillas de queso

---

## Ingredientes

- Harina de maíz pujagua  $\frac{1}{2}$  taza
- Harina de maíz banco  $\frac{1}{2}$  taza
- Agua  $\frac{1}{2}$  taza o más
- Queso Turrialba  $\frac{3}{4}$  de taza
- Aceite vegetal 1 cucharada

## Preparación

1. Combinar la harina con el agua y la sal, hasta formar una textura uniforme.
2. Rallar el queso Turrialba y agregar a la mezcla de harina.
3. Amasar
4. Formar bolitas
5. Aplastar las bolitas con un plástico.
6. Verter el aceite en un sartén a fuego alto.
7. Cocinar las tortillas a ambos lados.



Duración: 30 min  
Rendimiento: 6 tortillas

# Frijol rojo

El cultivo del frijol, se siembra con mayor cobertura en los siguientes cantones: Upala, Los Chiles, Guatuso, Pérez Zeledón, Buenos Aires, La Cruz, Santa Cruz y Nicoya.

(Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2018).

El frijol se considera un ingrediente importante en la dieta costarricense en sus diferentes variedades: Rojos, negros, blancos, amarillos, brillantes u opacos. Se suelen acompañar con comidas a base de maíz y arroz, lo que potencia su aprovechamiento nutricional. (Ministerio de Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio

Según Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica del INCAP y la OPS (2012), los frijoles se destacan porque son un alimento fuente de fibra, calcio, fósforo, hierro, potasio, zinc y folatos.



# Rice and Beans

---

## Ingredientes

- Arroz 2 tazas
- Frijoles rojos 1 tazas
- Leche de coco 1 litros
- Tomillo 1 rama
- Ajo 2 dientes
- Hojas de laurel 1 unidad
- Apio 1 rama
- Sal 1 ½ cucharadita
- Chile panameño 1 unidad

## Preparación

1. Hervir los frijoles en la leche de coco, añadir el ajo, las hojas de laurel y el tomillo.
2. Agregar el arroz cuando los frijoles estén casi suaves y continúe cocinando hasta que reviente.
3. Agregar el chile panameño.

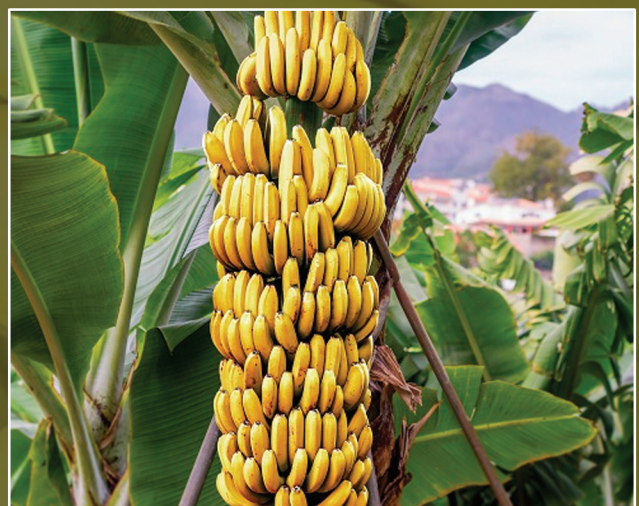


Duración: 6 horas  
Rendimiento: 6 porciones

# Banano criollo

La provincia de Limón tiene la mayor cobertura de plantaciones de banano criollo en el territorio nacional, específicamente los cantones de Guácimo, Limón, Matina, Pococi, Siquirres y Talamanca. Sin embargo, también se

De acuerdo con las Tablas de Composición de Alimentos del INCAP y la OPS (2012) el banano tiene un gran valor nutricional por su contenido de fibra, potasio y magnesio.





# Arepas de banana

## Ingredientes

- Banano criollo 2 unidades
- Azúcar blanca 3 cucharadas
- Harina de trigo 1 taza
- Huevo 1 unidad
- Esencia de vainilla 1 cucharadita
- Canela  $\frac{1}{2}$  cucharadita
- Leche descremada  $\frac{1}{2}$  taza
- Aceite vegetal  $\frac{1}{4}$  taza y 2 cucharaditas

## Preparación

1. Batir el huevo con el azúcar.
2. Majar los bananos y agregarlos.
3. Agregar la leche, el aceite vegetal, la canela y la esencia de vainilla y mezclar.
4. Cernir la harina de trigo y el polvo de hornear con la ayuda de un colador.
5. Agregar la harina de trigo cernida a la mezcla.
6. Calentar 2 cucharaditas de aceite vegetal en un sartén a fuego medio.
7. Vertir la mezcla en el sartén y cocinar a ambos lados hasta que se doren.



# Mora

La mayor expansión del área sembrada de moras se encuentra en Tarrazú, Dota, León Cortés, El Guarco y Pérez Zeledón (Castro y Cerdas, 2005).

La coloración del fruto de la mora se debe a su elevado contenido de antocianinas con propiedades antioxidantes. Además posee vitamina C y fibra. (INCAP y OPS, 2012)



# Leche agria con mora

---

## Ingredientes

- Leche agria 1 litro
- Mora ½ taza
- Azúcar blanca 3 cucharadas

## Preparación

1. Licuar la leche agria, la mora y el azúcar blanca.
2. Servir con hielo.

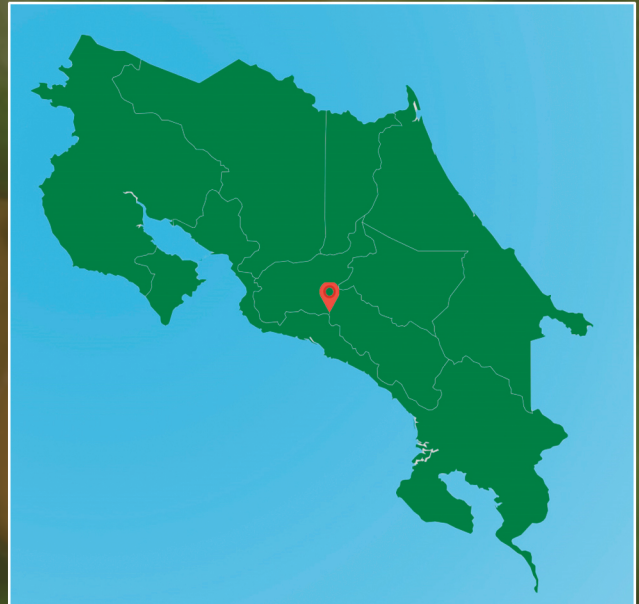


Duración: 15 min  
Rendimiento: 5 porciones

# Jocote

Se cultiva mayoritariamente en el cantón de Aserri.

Se aprovechan los frutos verdes y maduros. Cuando el fruto madura, su pulpa es de color amarillo intenso, jugosa y dulce. La fruta se consume fresca, aunque es usual la elaboración de mieles, frescos y bebidas fermentadas, tales como chicha y vino. (Sedó, 2013 - 2014)



Es un alimento con un elevado valor nutricional porque es fuente de calcio, fósforo, hierro y vitamina C (INCAP y OPS, 2012).



# Helado de jocote

## Ingredientes

- Jocotes maduros 730 g
- Crema dulce  $\frac{3}{4}$  de taza
- Azúcar blanca  $\frac{1}{4}$  taza
- Yema 1 unidad

## Preparación

Para la pulpa de jocote:

1. Cortar con un cuchillo cerca de la semilla del jocote.
2. Licuar
3. Colar ejerciendo presión con una cuchara.
4. Reservar.

Para la crema

1. Verter la crema dulce en un tazón.
2. Congelar hasta formar cristales.
3. Enfriar las aspas de la batidora también.
4. Batir con la batidora hasta duplicar el volumen de la crema dulce.
5. Agregar la pulpa de jocote.
6. Mezclar con una espátula de hule con movimientos envolventes.

7. Colocar en un tazón en baño María el azúcar y la yema.

8. Mezclar con batidor de globo hasta que la yema cambie de color.

9. Añadir la preparación de la yema a la mezcla de 10. crema dulce con pulpa de jocote, con una espátula de hule y con movimientos envolventes.

11. Verter la mezcla en un recipiente de metal.

12. Tapar

13. Congelar por 6 horas mezclando cada 2 horas con una cuchara de metal y movimientos envolventes, para obtener un helado cremoso.



Duración: 1 hora  
Rendimiento: 5 porciones

# Naranja criolla

Los principales productores de naranja criolla son el cantón de San Carlos, Atenas y Naranjo en la provincia de Alajuela.

(Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2005)

La naranja criolla destaca por su contenido de vitamina C , además, es un alimento fuente de fibra (INCAP y OPS, 2012).



# Atol de naranja

---

## Ingredientes

- Jugo de naranja: 2 tazas
- Azúcar: ½ taza
- Fécula de maíz: 3 cucharadas
- Agua: ½ taza

## Preparación

1. Colocar el jugo de naranja y el azúcar en una olla hasta que hierva.
2. Disolver 3 cucharadas de fécula de maíz en agua.
3. Retirar del fuego el jugo de naranja.
4. Agregar poco a poco la fécula de maíz diluida.
5. Colocar nuevamente en el fuego hasta que espese.
6. Retirar del fuego y refrigerar.



Duración: 2 horas  
Rendimiento: 7 porciones

# Mango criollo

El mango es otro cultivo agrícola tradicional de Costa Rica, según el Ministerio de Agricultura y Ganadería (s.f.) las plantaciones se concentran en la provincia de Alajuela, en los cantones de Orotina, San Mateo y Atenas; recientemente se ha iniciado su cultivo en las provincias de Puntarenas y Guanacaste.

Esta fruta destaca por su contenido de vitamina C y magnesio (INCAP y OPS, 2012)





# Ceviche de mango

---

## Ingredientes

- Mango criollo picado 1 taza
- Mango cele picado 2 tazas
- Jugo de limón  $\frac{1}{4}$  de taza
- Cebolla blanca  $\frac{1}{2}$  unidad
- Chile dulce  $\frac{1}{2}$  unidad
- Apio 1 rama
- Culantro picado 2 cucharadas
- Sal  $\frac{1}{2}$  cucharadita

## Preparación

1. Picar el mango criollo y el mango cele en cubitos
2. Picar la cebolla, el chile dulce, el culantro y el apio finamente.
3. Combinar los ingredientes.
4. Agregar el jugo de limón
5. Condimentar con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal



Duración: 35 min  
Rendimiento 7 porciones