



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS Vicerrectoría
de Acción Social

ENu Escuela de
Nutrición

TCU-486 Tradiciones
de Costa Rica

Recetario costarricense: cocina a la tica

ACCESIBLE PARA TODOS





Créditos y agradecimientos

Este documento es producto del proyecto TCU-486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional costarricense” de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Recopilación y elaboración: Dashary Mora y Katherine Román, estudiantes de Educación Especial, TCU-486

Fotografías: Sashary Mora y Katherine Román.

Diseño gráfico: Nicole Chaves

Revisión: MSc. Milena Cerdas, docente

Contenido

Budín de yuca.....	4
Horchata de semillas de ayote.....	15
Guiso de frijoles blancos.....	22
Galletas de semillas de ayote.....	32
Sopa negra.....	40
Pan de zucchini.....	46



Información importante

Niveles de las recetas por colores:

Fácil: 

Medio: 

Difícil: 

Budín de yuca





Budín de yuca

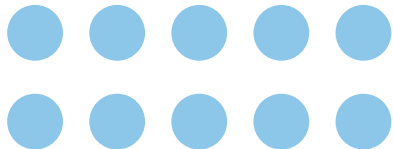
Nivel: Fácil



Tiempo:
1 hora y 45 minutos



Porciones: 10





Ingredientes

Budín de yuca



- 1 kilogramo de yuca.



- 1 kilogramo de queso tipo Turrialba.





Ingredientes

Budín de yuca

- 3 huevos.



- 1 taza de azúcar.



- 1 barra ½ de margarina.



- 1 lata de leche condensada.





Ingredientes

Budín de yuca

- 2 cucharaditas de polvo de hornear.



- Una pizca de sal.



- 2 cucharadas de maizena.



- 2 cucharadas de harina.





Preparación

Budín de yuca



1. Pelar y rallar el kilo yuca.



2. Rallar el kilo de queso.





Preparación

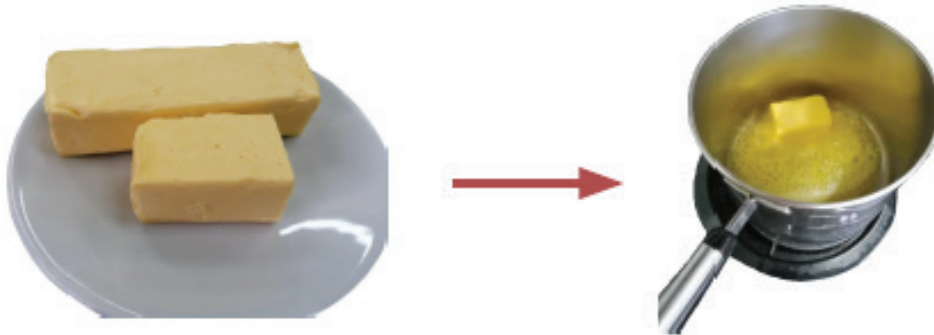
Budín de yuca



3. Mezclar la yuca y el queso rallados.



4. Derretir la margarina.



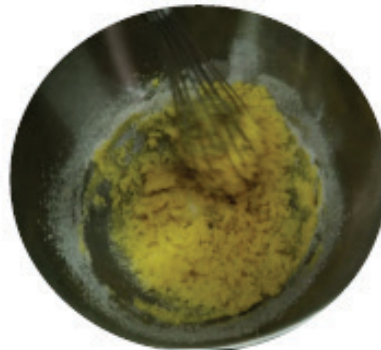


Preparación

Budín de yuca



5. En un tazón grande mezclar la margarina derretida, los tres huevos, la harina, la maizena, el polvo de hornear, la pizca de sal y azúcar; agregarlos a la mezcla de la yuca y el queso rayados.





Preparación

Budín de yuca



6. Agregar la lata de leche condensada y mezclar bien.



7. Engrasar un pyrex.





Preparación

Budín de yuca



8. Verter la mezcla en el pyrex previamente engrasado.





Preparación

Budín de yuca



9. Hornear a 280°C hasta que se cocine y dore el budín.

10 ¡Disfruta!



Tip: Puede introducir un tenedor en el budín para saber si le falta cocinar, si el tenedor sale limpio es que el budín ya está listo.

Horchata de semillas de ayote





Horchata de semillas de ayote

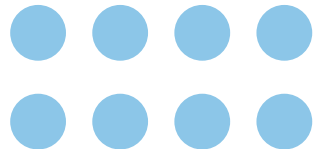
Nivel: Medio



Tiempo:
1 hora y 25 minutos



Porciones: 8





Ingredientes

Horchata de semillas de ayote



- Azúcar al gusto.



- 2 cucharaditas de extracto de vainilla.





Ingredientes

Horchata de semillas de ayote

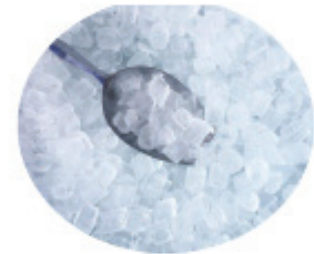
➤ 2 litros de leche.



➤ ½ litro de agua



➤ Hielo para servir



➤ 1 ½ cucharada de canela.



➤ 1 taza de semillas de ayote.





Preparación

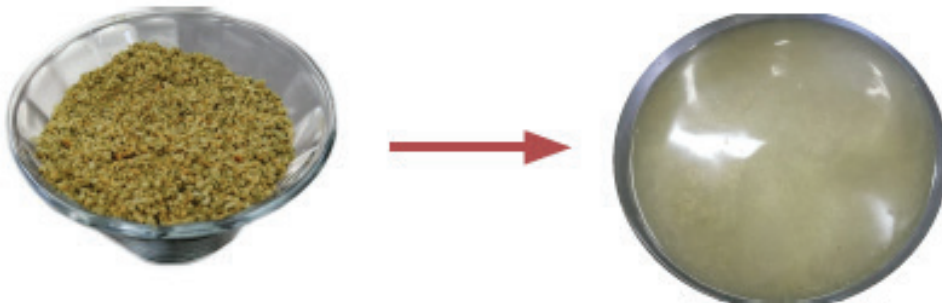
Horchata de semillas de ayote



1. Tostar y moler las semillas de ayote.



2. Remojar las semillas molidas en el agua durante 1 hora.





Preparación

Horchata de semillas de ayote



3. Licuar las semillas molidas con la leche.



4. Pasar la mezcla anterior a un pichel y agregar la canela, la vainilla y el azúcar.





Preparación

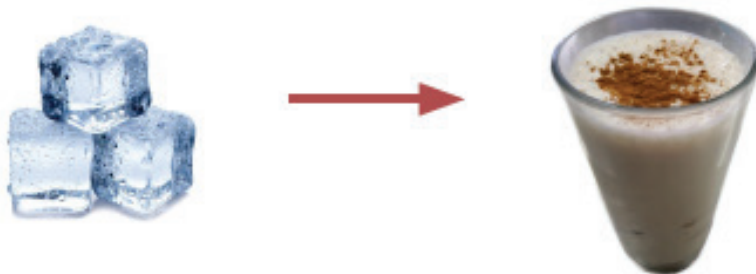
Horchata de semillas de ayote



5. Revolver hasta que el azúcar y la vainilla se hayan disueltos.



6. Agregar hielo para servirla fría y disfrutar.



Guiso de frijoles blancos





Guiso de frijoles blancos

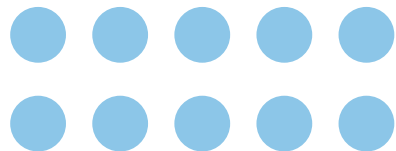
Nivel: Fácil



Tiempo:
45 minutos



Porciones: 10





Ingredientes

Guiso de frijoles blancos



➤ 2 tazas de frijoles blancos.



➤ 2 dientes de ajo.





Ingredientes

Guiso de frijoles blancos

➤ 2 tomates medianos.



➤ 1 ramita de orégano.



➤ 2 papas.



➤ 1 cucharada de chile dulce picado.





Ingredientes

Guiso de frijoles blancos

- 1 cucharada de sal.



- 2 hojas de cebolla picada (cebollinos).





Preparación

Guiso de frijoles blancos



1. En un recipiente coloque los frijoles con agua y déjelos remojar 1 hora.



2. Pelar las papas y picarlas en cuadritos.





Preparación

Guiso de frijoles blancos



3. Picar los tomates.



4. Picar el cebollino.





Preparación

Guiso de frijoles blancos



5. Descartar el agua y colocar los frijoles en una olla con nueva agua.



6. Poner los frijoles a hervir con el ajo y el orégano.



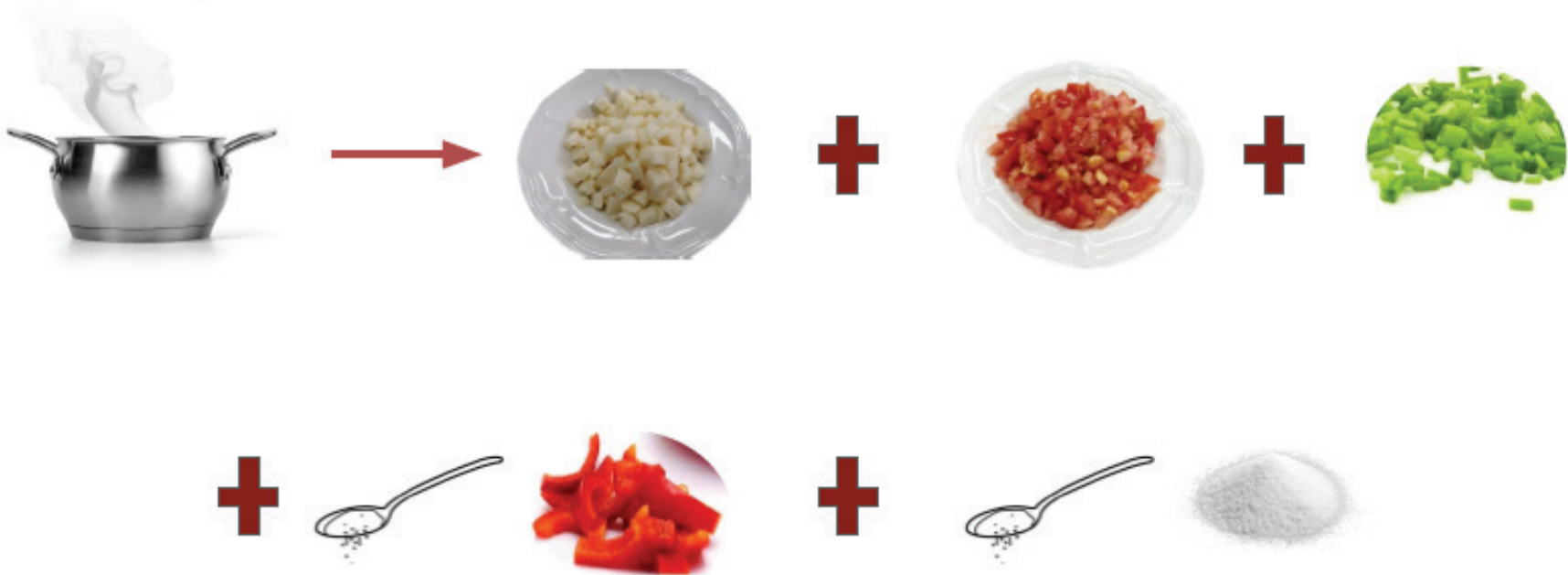


Preparación

Guiso de frijoles blancos



7. Cuando los frijoles se estén suavizando, agregar el tomate, el chile dulce, la papa, la sal y el cebollino.





Preparación

Guiso de frijoles blancos



8. Cocine hasta que los ingredientes estén suaves y espese la preparación.



9. ¡Disfrútele!



Galletas de semillas de ayote





Galletas de semillas de ayote

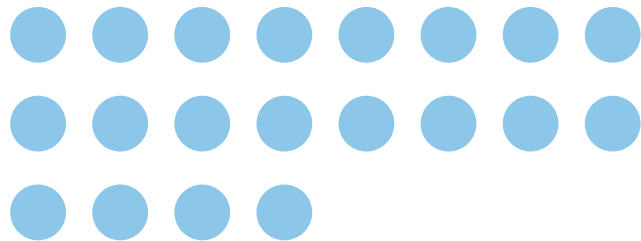
Nivel: Fácil



Tiempo:
1 hora



Porciones: 20





Ingredientes

Galletas de semillas de ayote



2 Tazas de harina de trigo.



½ cucharadita de polvo de hornear.





Ingredientes

Galletas de semillas de ayote

- 4 cucharadas de leche en polvo



- 1 yema de huevo



- 3/4 de azúcar en polvo



- 1 1/2 barras de margarina





Ingredientes

Galletas de semillas de ayote

➤ ¼ cucharadita de esencia de vainilla



➤ ½ taza de semillas de ayote tostadas y molidas



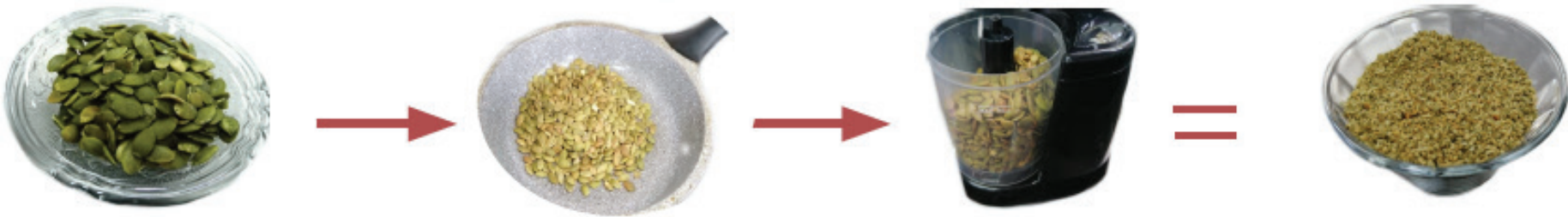


Preparación

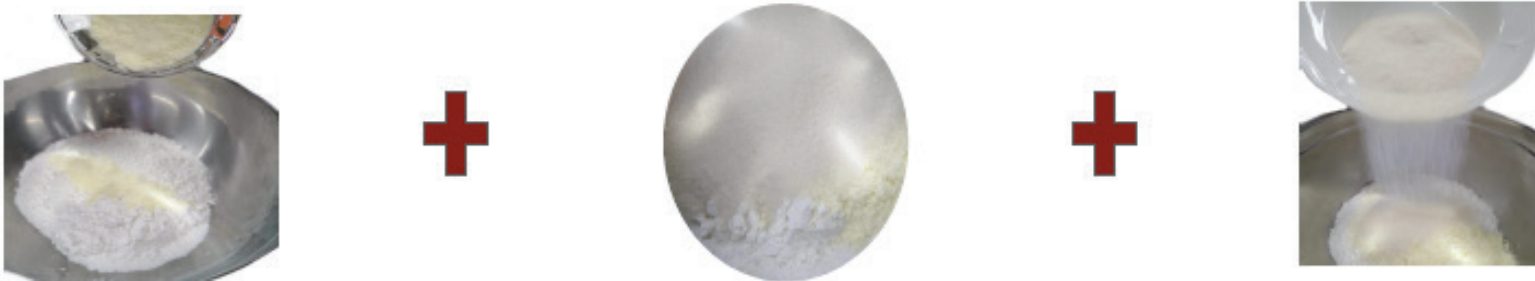
Galletas de semillas de ayote



1. Para obtener las semillas de ayote molidas: primero tostar y luego moler.



2. Mezclar la harina de trigo, polvo de hornear, leche en polvo y azúcar.





Preparación

Galletas de semillas de ayote



3. Batir la margarina hasta quedar cremosa, agregar ingredientes secos hasta formar una masa y luego envolver en papel antiadherente para refrigerarlo 4 horas.



4. Estirar la masa sobre harina, alcanzando 1cm de grosor, luego corte las galletas y coloque sobre bandeja para galletas, previamente engrasada.





Preparación

Galletas de semillas de ayote



5. Precaliente el horno previamente. Posteriormente, hornear durante 10 a 15 minutos, en 280°C (536°F).



6. ¡A disfrutar!



Sopa Negra





Sopa Negra

Nivel: Fácil



Tiempo:
40 minutos



Porciones: 4





Ingredientes

Sopa Negra



- 3 tazas de frijoles cocidos y 2 tazas de caldo de frijol..



- 4 guineos





Ingredientes

Sopa Negra

➤ 4 huevos



➤ 1 cucharada de chile dulce rojo picado



➤ 1 cucharada de culantro picado



➤ 2 cucharadas de cebolla picada



➤ Sal al gusto





Preparación

Sopa Negra



1. Hierva los guineos y los huevos hasta que estén completamente cocidos.



2. Moler o licuar los frijoles.





Preparación

Sopa Negra



3. En una olla saltear los olores, verter los frijoles previamente molidos y salar al gusto.



4. ¡Disfrute!



Pan de zucchini





Pan de zucchini

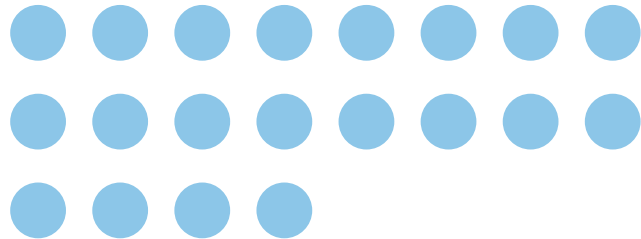
Nivel: Fácil



Tiempo:
50 minutos



Porciones: 20





Ingredientes

Pan de zucchini



➤ 2 tazas de harina integral



➤ 3 cucharaditas de polvo de hornear





Ingredientes

Pan de zucchini

➤ 1 huevo medio batido



➤ ¼ de taza de azúcar



➤ 1 cucharadita de sal



➤ 1 barra de mantequilla derretida





Ingredientes

Pan de zucchini

- 1 taza de zucchini rallado



- 1 taza de afrecho



- 1 taza de leche





Preparación

Pan de zucchini



1. En un tazón mezclar ingredientes secos; hacer un hueco en el centro de la mezcla y agregar huevo, mantequilla y leche.



2. Se agrega a la mezcla el zucchini.





Preparación

Pan de zucchini



3. Se precalienta el horno a 350°C (662°F). Se hornea por 20-25 minutos.



4. ¡Disfrute!



The image features a dark, textured wooden background with horizontal planks. In the lower right corner, a red and white checkered cloth is partially visible. Two wooden spoons are placed on the cloth, one above the other, with their heads pointing towards the top right. The spoons are light-colored wood with a smooth finish.

**Panza llena
corazón contento**