

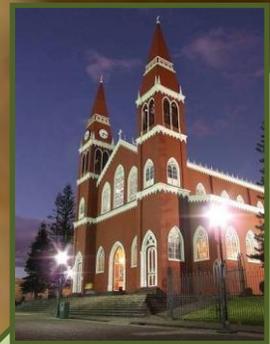
**Universidad de Costa Rica  
Vicerrectoría de Acción Social  
Sección de Trabajo Comunal Universitario  
Proyecto TCU-486**

**Rescate de la Cocina Tradicional Costarricense  
Con la participación de personas adultas mayores**

0

# Recetario

**“Rescate de la Cocina Criolla Costarricense con la participación de personas adultas mayores”**



**Daniela Rojas Alfaro  
Grecia, Costa Rica, 2010**

# Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>3</b>
<b>Panes y repostería .....</b>	<b>5</b>
1. Queque de elote .....	5
2. Torrejas.....	6
3. Pudín de higos .....	7
4. Pudín de camote con piña .....	8
5. Pan salado.....	9
6. Buñuelos .....	10
7. Tamal asado.....	11
8. Tamal de maicena.....	12
9. Tortilla con dulce .....	13
10. Pudín de ayote sazón.....	14
11. Biscocho.....	15
12. Queque de zanahoria .....	16
13. Quesadillas .....	17
14. Pastel de yuca.....	18
15. Pudín de camote.....	19
16. Arepas de yuca .....	20
17. Arepas de coco .....	21
18. Pan de yuca.....	22
19. Biscocho de papa.....	23
20. Pudín de banano.....	24
<b>Postres .....</b>	<b>26</b>
1. Queque de maicena.....	26
2. Queque de níspero .....	27
3. Cocadas caseras.....	28
4. Prestiños.....	29
5. Volteado de piña .....	30
6. Miel de ayote con plátano maduro .....	31
7. Arroz con leche .....	32
8. Zapotillos de toronja.....	33
9. Flan de elote .....	34
10. Miel de chayote .....	35
11. Bocaditos de hojuelas de maíz .....	36
12. Lustre hervido.....	37
13. Orejas.....	38
14. Mermelada de fresa .....	39
15. Miel de carambola.....	40
16. Miel de toronja .....	41
17. Miel de jocote.....	42
18. Tricopilia de guayaba.....	43
19. Cajetas de naranjo agrio.....	44
20. Jalea de agrá .....	45
21. Miel de coayote .....	46

22.	Zapotillos de papa de aire .....	47
23.	Cajeta de flor de Itabo .....	48
24.	Miel de durazno.....	49
25.	Manzanitas .....	50
26.	Postre de leche evaporada con galleta maría .....	51
27.	Cajeta de leche líquida .....	52
28.	Cajetas de leche en polvo.....	53
29.	Chiricaya .....	54
30.	Miel de yuca .....	55
31.	Cajetas de cohombro.....	56
32.	Zapotillos de ayote .....	57
33.	Cajetas de camote .....	58
<b>Picadillos .....</b>		<b>60</b>
1.	Picadillo de novia.....	60
2.	Picadillo de chayote con maíz .....	61
3.	Picadillo de palmito con huevo .....	62
4.	Picadillo de chicasquil con papa .....	63
5.	Picadillo de ayote tierno.....	64
6.	Picadillo de papa con hojas de rábano .....	65
7.	Picadillo de vainicas.....	66
8.	Picadillo de guineo.....	67
9.	Picadillo de arracache con carne .....	68
10.	Picadillo de papaya verde.....	69
<b>Sopas.....</b>		<b>71</b>
1.	Sopa de frijoles negros .....	71
2.	Sopa de pan blanco .....	72
3.	Sopa de leche.....	73
4.	Sopa de lentejas con albóndigas .....	74
<b>Otras preparaciones .....</b>		<b>76</b>
1.	Escabeche de cebolla.....	76
2.	Frijoles negros .....	77
3.	Queso fresco casero .....	78
4.	Yogurt casero.....	79
5.	Engrudo (relleno de pan).....	80
6.	Súrtuba .....	81
7.	Vinagre de guineo.....	82
8.	Almidón de yuca .....	83
9.	Pastel de papa con flor de itabo .....	84
10.	Ensalada de guineo.....	85
11.	Batido de camote .....	86
12.	Fresco de guayaba hawaiana .....	87
<b>Términos poco conocidos .....</b>		<b>88</b>
<b>Participantes .....</b>		<b>89</b>
<b>Anexos .....</b>		<b>90</b>

## Introducción

Los seres humanos necesitamos de los alimentos para llevar a cabo todas nuestras actividades del diario vivir. Desde los tiempos antiguos los cazadores y recolectores buscaban herramientas que les permitieran adquirir sus fuentes de energía y conforme obtenían experiencia perfeccionaban sus técnicas de preparación y distinguían cuáles ingredientes era preferidos por su paladar y a la vez aprendían cuáles eran mejores para su calidad de vida.

No hace muchos años y según cuentan nuestros abuelos, la cocina criolla se caracterizaba por incluir aquellos ingredientes que el medio ofreciera o según los procesos de trabajo en los que participara la familia, siendo la cosecha del alimento, la mayoría de los casos, directa o se acostumbraba ir al mercado por las mañanas a obtener el producto fresco, ya que la conservación no era la de hoy en día. Así mismo, los ingredientes, utensilios y técnicas empleadas en la preparación de los alimentos no poseían muchos secretos, manteca o aceite, olla o sartén, pero mucho amor y tiempo.

Por otro lado, el aprendizaje de la cocina criolla se caracterizaba por llevarse a cabo oralmente de madres a hijas, siempre entre mujeres, ya que ellas han sido y son históricamente, las responsables de la alimentación cotidiana y a diferencia de hoy en día, en esta transmisión de conocimientos los libros no se utilizaban.

Actualmente la mujer se ha ido incorporando al mercado laboral, lo que implica un abandono de las labores domésticas, menor tiempo disponible para la compra y preparación de los alimentos e incorporación de comida rápida y fácil de preparar.

Debido a que el aprendizaje oral de la cocina criolla se ha ido perdiendo con el paso de los años; el presente recetario pretende rescatar algunas recetas tradicionales de nuestro país, particularmente del pueblo de Grecia, contando con el valioso conocimiento de personas adultas mayores del cantón.



# Panes y repostería

# Panes y repostería

## 1. Queque de elote

### Ingredientes

- 6 elotes sazones
- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de leche de vaca líquida
- 2 cucharaditas de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 huevos de gallina enteros
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

- Desgranar y moler los elotes en máquina de moler
- Agregar la leche
- Colar
- Revolver la margarina y la manteca en un tazón
- Agregar el colado de elote
- Batir las yemas
- Agregar las yemas, la harina, el polvo de hornear, azúcar y sal
- Batir las claras a punto de nieve
- Agregar la claras y mezclar bien
- Engrasar una cazuela con aceite
- Verter la pasta en la cazuela
- Hornear a fuego fuerte
- Dejar enfriar
- Sacar del molde

## 2. Torrejas

### Ingredientes

- 1 bolla de pan de levadura
- 1 huevo de gallina entero
- ½ tapa de dulce de caña de azúcar
- ¾ de taza de aceite

### Preparación

- Partir el pan en tajadas uniformes
- Batir el huevo con un tenedor
- Derretir la tapa de dulce
- Humedecer el pan en el huevo batido
- Freír las rebanadas de pan en el aceite
- Dejar enfriar
- Remojar las rebanadas en la miel derretida
- Servir

### 3. Pudín de higos

#### Ingredientes

- 1 barra (125g) de margarina
- 13 higos azucarados
- 2 ¼ taza de azúcar
- 4 huevos de gallina enteros
- 1 paquete mediano de pan cuadrado en rebanadas
- 2 tazas de leche de vaca líquida
- 1 cucharadita de vainilla

#### Preparación

- Engrasar muy bien un molde con margarina
- Preparar caramelo: colocar 1 taza de azúcar en una olla al fuego hasta que dore, sin dejar que se quemé.
- Agregar 1 taza de agua
- Dejar hervir hasta que forme hebra al levantar la cuchara.
- Bajar inmediatamente del fuego y verter en el molde engrasado
- Partir los higos en tajadas delgadas
- Quitar las orillas al pan cuadrado y untarlo con margarina por ambos lados
- Batir los huevos con la leche, el azúcar y la vainilla
- Colocar las rebanadas de pan cuadrado sobre el caramelo, en capas alternando con capas de higos hasta terminar con una capa de pan
- Meter al horno a temperatura baja por aproximadamente 1 hora ("medio dorar")
- Desmoldar caliente
- Decorar al gusto

## 4. Pudín de camote con piña

### Ingredientes

- 1 barra de 125 g de margarina
- 10 cucharadas de harina de trigo
- 4 huevos de gallina enteros
- 4 tajadas de piña de aproximadamente 1 cm de grosor
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de manteca vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 ½ libra (750 g) de camote
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

- Lavar el camote
- Cocinar el camote en agua sin pelar
- Pelar el camote cuando suavice
- Moler el camote finamente
- Separar las claras de las yemas
- Batir dos claras y cuatro yemas con un tenedor
- Agregarlos los huevos al camote
- Agregar la sal, la canela, la manteca y la margarina
- Cernir 4 cucharadas de azúcar, la harina y el polvo de hornear, y agregarlos
- Mezclar la masa hasta formar una pasta suave
- Engrasar un molde con aceite
- Dividir la pasta en dos
- Forrar el molde en forma de concha con la mitad de la pasta, dejándolo de un grosor de aproximadamente de 2 centímetros
- Picar la piña en cuadritos
- Vaciar la piña sobre la concha
- Cubrir la piña con el resto de la pasta
- Hornear a temperatura moderada hasta dorar
- Batir las 2 claras de huevo restantes y agregar las 6 cucharadas de azúcar formando un merengue
- Cubrir el pudín con el merengue
- Servir frío o caliente

*Autora: María Isabel Quesada Rojas*

## 5. Pan salado

### Ingredientes

- ¼ de taza (60 mL) de agua tibia
- 2 libras (1 kg) de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1/3 taza (80 mL) de agua caliente
- 4 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

- Agregar en un recipiente grande el agua caliente, la manteca, la sal y el azúcar
- Dejar reposar unos minutos
- En otro recipiente agregar el agua tibia, la levadura y una cucharadita de azúcar
- Dejar crecer
- Agregar la mezcla de levadura a la manteca
- Agregar la harina poco a poco
- Continuar batiendo hasta formar una pasta firme que no se pegue en los dedos
- Formar una bola y dejar reposar en un tazón grande cubierto por un limpión húmedo
- Volver amasar cuando crezca
- Formar el pan en bollitos del tamaño deseado
- Hornear a fuego no muy caliente en una cazuela

## 6. Buñuelos

### Ingredientes

- 3 plátanos bien maduros
- ½ cucharada de canela molida
- 1 taza (240 mL) de leche de vaca líquida
- 2 huevos de gallina enteros
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 L de aceite

### Preparación

- Pelar los plátanos, partarlos en 4 y cocinarlos en agua, canela y 2 cucharadas de azúcar
- Reservar
- Batir la leche, los huevos, la harina y el azúcar restante
- Mezclar lo anterior con los plátanos
- Formar 6 buñuelos aproximadamente, de manera que quede mínimo un pedazo de plátano en cada buñuelo
- Freír los buñuelos en el aceite hasta dorar

## 7. Tamal asado

### Ingredientes

- 3 vasos de casco (450g) masa de maíz
- 2 vasos de casco (640 mL) de cuajada (leche agria)
- 1 ¼ vaso de casco (335 g) de azúcar
- 1 barra de 125 g de margarina
- 2 huevos de gallina enteros
- ½ libra (250 g) de queso maduro
- 3/4 vaso de casco (1 taza: 240 mL) de natilla
- 1 cucharada (15 mL) de vainilla
- 1 cucharadita (5 g) de sal
- 2 cucharadas de manteca vegetal

### Preparación

- Calentar la cuajada en una olla hasta que esté tibia
- Batir los huevos
- Mezclar la masa con la cuajada tibia
- Agregar el azúcar, la margarina, el queso, la natilla, la sal, la vainilla y los huevos batidos
- Poner al fuego hasta que espese, sin dejar de mover para que no se adhiera al recipiente
- Engrasar una cazuela con manteca
- Verter la preparación en un la cazuela engrasada
- Hornear hasta que doré
- Desmoldar hasta que esté frío

## 8. Tamal de maicena

### Ingredientes

- 1 vaso de casco (320 mL) de natilla
- 1 ½ L de leche de vaca líquida
- 4 huevos de gallina enteros
- 1 ½ vasos de casco (225 g) de fécula de maíz
- 1 vaso de casco (270 g) de azúcar
- 1 barra de 125 g de margarina
- 2 cucharadas de manteca vegetal

### Preparación

- Mezclar los huevos, azúcar y fécula de maíz hasta deshacer los grumos
- Agregar la natilla, la leche y la margarina
- Hervir hasta que espese, moviendo constantemente
- Engrasar un molde con manteca
- Verter la preparación en el molde engrasado
- Hornear hasta dorar
- Dejar enfriar
- Desmoldar

## 9. Tortilla con dulce

### Ingredientes

- 1 ½ tolvas (750 g) de maíz amarillo
- 250 g de queso maduro
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita (5 g) de sal
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ vaso de casco (320 mL) de cuajada
- 3 gajos de hoja de plátano

### Procedimiento

- Cocinar el maíz con ceniza y sal hasta que maíz de suavice
- Dejar enfriar
- Dejar en agua por 1 día para lavar bien la ceniza
- Moler el maíz en una máquina de moler
- Moler el queso en la misma máquina
- Mezclar el maíz con el queso, la sal, el azúcar y la vainilla en un recipiente
- Amasar e incorporar la cuajada
- Continuar amasando hasta poder formar tortillas
- Soasar los gajitos de hoja de plátano
- Dividir la masa en 3 pedazos y darles forma de tortilla de unos 5 cm de gruesa
- Colocar las tortillas en los gajos de hoja de plátano
- Colocar los gajos de hoja en una cazueleja con la tortilla
- Hornear a calor moderado

## 10. Pudín de ayote sazón

### Ingredientes

#### Pudín

- 1 ½ kg de ayote sazón
- 1 lata de 385 mL de leche evaporada
- 115 g o 1 barra de mantequilla
- 2 taza de harina de trigo
- 2 yemas de huevo de gallina
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita (5 mL) de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar
- 6 paquetes o 30 galletas María
- 2 cucharadas (30 mL) de aceite

#### Crema

- 1 lata de 395 g de leche condensada
- 1 lata de 385 mL de leche evaporada
- 1 L de leche de vaca líquida
- 4 yemas de huevo de gallina
- 5 cucharadas de vitamaíz
- ½ taza (120 mL) de agua

### Preparación

#### Pudín

- Partir el ayote en tajadas medianas
- Cocinar con agua que apenas cubra y con sal
- Majar el achote hasta hacer un puré
- Agregue la mantequilla, el azúcar, la vainilla, la leche evaporada, las yemas y la harina.
- Trituras las galletas
- Engrasar un molde con aceite
- Cubrir el molde con galleta
- Verter la mezcla en el molde
- Precalentar el horno
- Hornear por 45 minutos
- Dejar enfriar
- Bañar con la crema preparada

#### Crema

- Mezclar las leches y hervirlas
- Batir las yemas de huevo y agregarlas a las leches
- Disolver la maicena en ½ taza de agua y agregarlas a la mezcla anterior
- Dejar hervir por 2 minutos más
- Dejar enfriar

*Autora: María Isabel Quesada Rojas*

## 11. Biscocho

### Ingredientes

- 2 tolvos (1 kg) de maíz amarillo
- 1 kg de queso maduro
- 1 vaso de casco (320 cc) de natilla casera
- 1 vaso de casco (320 cc) de cuajada (leche agria)
- 1 vaso de casco (320 cc) de ceniza
- 2 cucharaditas (10 g) de sal
- 2 cucharadas (30 mL) de aceite

### Preparación

- Cocinar el maíz con ceniza y sal hasta que maíz de suavice
- Dejar enfriar
- Dejar en agua por 1 día para lavar bien la ceniza
- Moler el maíz en una máquina de moler
- Moler el queso en la misma máquina
- Mezclar todo en un recipiente todo lo anterior y agregar la natilla y la cuajada
- Formar los biscochos
- Colocarlos en un molde engrasado con aceite
- Hornear hasta tostar

## 12. Queque de zanahoria

### Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ taza (60 mL) de aceite
- 4 huevos de gallina enteros
- 2 ½ taza de zanahoria rallada finamente
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de azúcar
- 60 g o ½ barra de margarina

### Preparación

Mezclar en un tazón los ingredientes secos (la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela en polvo y la sal)

Batir el azúcar, el aceite y las yemas en un tazón aparte

Agregar la mezcla de ingredientes secos y la zanahoria

Batir las claras a punto de nieve

Agregar la claras y mover en forma envolvente

Hornear a 250 ° C hasta que dore

## 13. Quesadillas

### Ingredientes

#### Pasta

- 2 tazas de harina de trigo
- 55 g o ½ barra de mantequilla
- 60 g o 6 cucharadas de manteca vegetal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevos de gallina enteros
- 2 cucharadas de azúcar

#### Relleno (engrudo)

- 55 g o ½ barra de mantequilla
- 250 g de queso duro
- 2 huevos de gallina enteros
- ¼ taza (60mL) de tapa de dulce de caña de azúcar derretida
- ½ taza (120mL) de leche de vaca líquida
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 250 g de harina de trigo
- 1 cucharada de achiote

### Preparación

#### Pasta

- Cernir los ingredientes secos (harina, polvo de hornear y azúcar)
- Picar la mantequilla y la manteca, agregarlas a los ingredientes secos
- Agregar los huevos
- Amasar suavemente hasta adherir la preparación
- Refrigerar mientras se prepara el relleno
- Dividir la masa y hacer pelotitas
- Aplastar las pelotitas en forma de tortilla
- Colocar una cucharada de relleno en cada tortilla
- Formar la empanada
- Hacer una ranura en la parte superior de la empanada para que el relleno salga al hornear la quesadilla
- Hornear hasta dorar

#### Relleno

- Derretir la mantequilla en un sartén
- Agregar el achiote y dejar enfriar
- Agregar el resto de los ingredientes (el queso, los huevos, el dulce, la leche, la harina, el polvo de hornear, clavo de olor, la sal y el azúcar)
- Mezclar bien

***Autora:** Hilda Zamora Solís*

## 14. Pastel de yuca

### Ingredientes

- 1 ½ Kg de yuca
- 125 g o 1 barra de margarina
- ¼ taza de azúcar
- 4 huevos de gallina enteros
- 250 g de queso maduro rallado
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 5 mL o 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada (15mL) de aceite

### Preparación

- Pelar y rallar la yuca
- Batir la margarina con el azúcar y los huevos hasta que se adhiera bien
- Agregar la yuca, la sal y la vainilla
- Revolver bien
- Engrasar una cazuela con aceite
- Verter la pasta
- Hornear a 250 ° C hasta dorar

## 15. Pudín de camote

### Ingredientes

- 500 g de camote
- 120 mL o ½ taza de leche de vaca líquida
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de margarina

### Preparación

- Hervir y majar el camote
- Derretir 2 cucharadas de margarina y agregarla al camote
- Agregar la harina, el azúcar, la leche, la canela y la sal
- Engrasar un molde con la mantequilla restante
- Hornear hasta dorar
- Servir en frío

## 16. Arepas de yuca

### Ingredientes

- 1 kg de yuca
- 3 huevos de gallina enteros
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 40 g o 1/3 de barra de mantequilla
- 1 cucharadita (5 mL) de vainilla
- 250 g de queso blanco rallado
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de manteca vegetal

### Preparación

- Pelar la yuca y rallarla finamente
- Colocar y mezclar en un recipiente la yuca los huevos, el polvo de hornear, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la mantequilla, la vainilla, el queso y la sal
- Calentar un sartén
- Colocar una cucharadita de manteca
- Con una cuchara de servir ir colocando porciones de la mezcla sobre el sartén caliente
- Dorar cada una de las arepas

## 17. Arepas de coco

### Ingredientes

- 2 cocos
- 2 tazas de harina de maíz
- 6 tazas (1 ½ L) de agua caliente
- Azúcar al gusto
- 4 gajos de hoja de plátano

### Preparación

- Rallar finamente los cocos
- Mezclar el coco con el agua para sacarle la leche
- Colar el coco
- Hervir la leche del coco extraída
- Agregar la harina de maíz a la leche
- Cocinar y revolver hasta cuajar
- Añadir el azúcar
- Soazar las hojas de plátano
- Colocar hojas de plátano en una cazuela
- Dividir la masa en 4 pedazos y formar las arepas
- Encima de las hojas poner las arepas
- Colocar las hojas de plátano con las arepas en una sartén y cocinar

## 18. Pan de yuca

### Ingredientes

- 4 huevos de gallina enteros
- 1 taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 3 tazas de yuca rayada
- 1 cucharadita (5 mL) de vainilla
- 1 1/2 taza de harina de trigo
- 3 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 480 mL o 2 tazas de leche de vaca líquida
- 1 taza de queso blanco rayado
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada (15 mL) de aceite

### Preparación

- Batir las 4 claras de huevo a punto de nieve
- Agregar las yemas, el azúcar, la sal, vainilla, la leche, la harina, el polvo de hornear, el queso, las pasas y la yuca
- Mezclar bien
- Engrasar un molde con aceite
- Verter la preparación en el molde
- Hornear hasta dorar

## 19. Biscocho de papa

### Ingredientes

- 500 g de papas
- 6 huevos de gallina enteros
- ½ taza y dos cucharadas de azúcar refinado
- 1 limón ácido
- 1 cucharada (15mL) de aceite

### Preparación

- Cocinar la papa en agua
- Majar la papa bien caliente para que se forme un puré espumoso
- Exprimir el limón, reservar el jugo y rallar la cáscara
- Agregar el jugo del limón, y la cáscara rallada al puré
- Batir las yemas ½ taza de azúcar y agregarlas a la preparación
- Batir las claras a punto de nieve y verterlas despacio a la preparación mientras se mezcla
- Engrasar un molde con aceite
- Verter en el molde
- Rociar 2 cucharadas de azúcar refinada
- Hornear a 250 °C hasta dorar

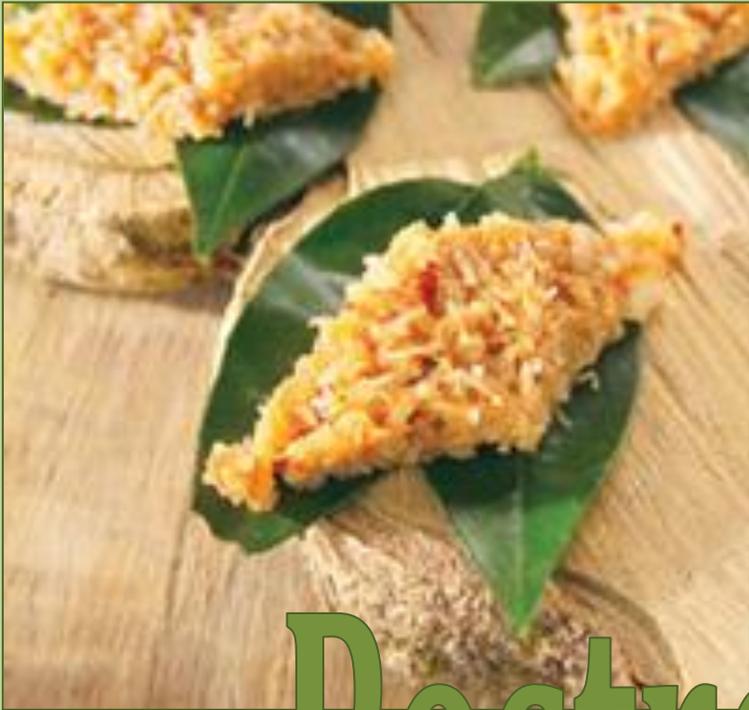
## 20. Pudín de banano

### Ingredientes

- 200 g o ½ lata de leche condensada
- 1 taza (240mL) de agua
- ½ taza de pan molido
- 3 bananos maduros
- 2 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada (15mL) de aceite

### Preparación

- Disolver la leche en el agua
- Agregar el pan molido y la mantequilla
- Mezclar bien
- Batir las yemas y las claras juntas
- Agregar las yemas y las claras a la mezcla
- Picar los bananos en rodajas finas y agregarlos a la preparación
- Engrasar un molde con aceite
- Verter la mezcla en el molde
- Hornear a 250 ° C hasta dorar



# Postres

# Postres

## 1. Queque de maicena

### Ingredientes

#### Pasta

- 1/2 cáscara de limón rallada
- ½ barra (60g) de margarina
- 6 huevos de gallina enteros
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de maicena
- 1 taza de pasas
- 1 cucharada (15 mL) de aceite

#### Lustre

- ½ barra (60 g) de margarina
- 1 huevo de gallina entero
- ½ libra (250g) de azúcar molido

### Preparación

#### Pasta

- Batir bien la margarina
- Agregar las yemas y el azúcar
- Pasar las pasas por 2 cucharadas de maicena
- Cernir la maicena y el polvo de hornear
- Batir las claras a punto de nieve
- Rallar la cáscara de limón
- Agregar la maicena, el polvo de hornear, las claras batidas, la ralladura de limón y las pasas
- Engrasar un molde
- Verter la mezcla en el molde engrasado y hornear a calor moderado por 20 minutos
- Dejar enfriar

#### Lustre

- Batir bien la margarina
- Agregar el azúcar y la yema de huevo
- Batir bien
- Decorar el queque

## 2. Queque de níspero

### Ingredientes

#### Pasta

- 1 taza de azúcar
- 1 huevo de gallina entero
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de puré de nísperos
- 1 barra (125g) de margarina
- 1 ¾ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de clavos de olor en polvo
- 1 taza de pasas

#### Lustre

- 4 cucharadas de margarina
- 1 libra (500g) de azúcar
- 1 taza de natilla
- 1 cucharadita (5 mL) de vainilla

### Preparación

#### Puré de níspero

- Partir los nísperos por la mitad y quitarles la semilla
- Poner a cocinar en un poquito de agua hasta suavizar
- Colar
- Agregar azúcar al gusto

#### Pasta

- Batir la margarina con el azúcar
- Añadir el huevo
- Calentar el puré de níspero
- Cernir la sal, el bicarbonato, la canela, los clavos.
- Agregar los ingredientes cernidos a la mezcla de margarina, en 3 partes alternando con el puré de níspero
- Agregar las pasas
- Verter en un molde
- Hornear a fuego moderado por 45 minutos

#### Lustre

- Derretir la margarina
- Agregar el azúcar y la natilla poco a poco hasta tener una consistencia buena para cubrir el queque
- Agregar la vainilla
- Mezclar
- Decorar el queque

***Autora:*** Noemy Alfaro Rojas

### 3. Cocadas caseras

#### Ingredientes

- 125 g de coco rallado
- 1 taza de azúcar
- ½ taza (120 mL) de agua
- 1 lata de 395g de leche condensada
- 2 barras de 115 de mantequilla
- 5 cucharadas de azúcar molido

#### Preparación

##### Pasta

- Mezclar una barra de margarina con el azúcar y la harina hasta formar la pasta
- Extender en una cazuela
- Hornear a bajo fuego hasta que doré

##### Dulce

- Mezclar el agua con el azúcar
- Cocinar hasta punto de caramelo lo anterior
- Agregar una barra de mantequilla, la leche condensada y el coco
- Mezclar bien
- Agregar esta preparación a la pasta
- Hornear por aproximadamente por 10 minutos

## 4. Prestiños

### Ingredientes

#### Pasta

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 huevos de gallina enteros
- 1 cucharada (15mL) de agua
- 1 kg de manteca vegetal

#### Miel de tapa

- 1 tapa de dulce de caña de azúcar
- ½ taza (120mL) de agua
- 5 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- ¼ de nuez moscada

### Preparación

#### Pasta

- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa
- Enharinar una superficie plana
- Extender la masa sobre la superficie de manera que quede lo más delgado posible
- Punzar la masa con tenedor por toda la superficie
- Derretir la manteca en una olla hasta hervir
- Incorporar los prestiños uno por uno
- Bañar cada prestiño con la miel

#### Miel de tapa

- Derretir la tapa de dulce con la canela, el agua, el clavo de olor y la nuez moscada

## 5. Volteado de piña

### Ingredientes

#### Molde

- 20 g o 2 cucharadas de margarina
- 1 taza de azúcar moreno o de tapa de dulce de caña de azúcar derretida
- 5 rebanadas de piña sin corazón

#### Pasta

- 250 g o 2 barras de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 8 huevos de gallina enteros
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 ½ taza de harina de trigo
- 395g o 1 lata de leche condensada (opcional)

### Preparación

#### Molde:

- Derretir la margarina en un molde
- Agregar el azúcar moreno
- Extender la mezcla anterior por todo el molde
- Colocar encima las rodajas de piña
- Colocar lo anterior en el horno
- Dejar hervir la margarina y dorar la piña
- Retirar el molde del fuego
- Verter la leche condensada (opcional)

#### Pasta:

- Batir la margarina hasta que esté cremosa
- Agregar el azúcar poco a poco
- Batir las yemas cada una por parte
- Agregar las yemas a la mezcla anterior una por una sin dejar de batir
- Agregar la harina, poco a poco y mezclar de forma envolvente
- Agregar el polvo de hornear, mezclado con un poquito de harina
- Batir las claras a punto de nieve
- Agregar la claras a la preparación y mezclar de forma envolvente
- Verter la pasta sobre las rodajas de piña doradas previamente
- Hornear a 250 °C hasta dorar
- Retirarlo del horno estando caliente, porque si se enfría se pega

***Autora: Hilda Zamora Solís***

## 6. Miel de ayote con plátano maduro

### Ingredientes

- ½ kg de ayote sazón
- 1 plátano maduro
- ¼ tapa de dulce de caña de azúcar
- ¾ de taza (180mL) de agua

### Preparación

- Partir el ayote en 6 cuadritos
- Rebanar el plátano
- Derretir la tapa de dulce con el gua
- Colocar el ayote con la cáscara para arriba sobre la miel de dulce derretida
- Colocar las rodajas de plátano sobre el ayote
- Dejar cocinar hasta que el ayote absorba suficiente miel

## 7. Arroz con leche

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza (240mL) de agua
- 1 ½ taza (360) de leche de vaca líquida
- 1 cucharada de azúcar
- 1 lata de 395 g de leche condensada
- 1 lata de 385 mL de leche evaporada
- 1 barra de 125 g de margarina
- 250 mL de crema dulce

### Preparación

Cocinar en una olla a fuego moderado el arroz hasta reventar con el agua y una taza de leche líquida de vaca

Cuando el arroz esté casi seco, agregar poco a poco el resto de la leche líquida y la leche evaporada. Agregar el azúcar, la leche condensada, la mantequilla y la crema dulce, moviendo constantemente. Dejar reposar

## 8. Zapotillos de toronja

### Ingredientes

- 4 toronjas
- 800 mL de sirope
- 3 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- Azúcar al gusto
- Coco rallado al gusto (opcional)
- Hojas del árbol de toronja

### Preparación

- Lavar las toronjas
- Moler las toronjas con todo y cáscara
- Hervir las toronjas
- Lavar las toronjas y escurrirlas mínimo 5 veces en una manta
- Cocinar con el sirope, el clavo de olor y la canela
- Dejar enfriar
- Formar bolitas y envolver con azúcar y coco
- Servir en las hojas de toronja

## 9. Flan de elote

### Ingredientes

- 4 elotes tiernos
- 1 cucharada de margarina
- 2 huevos gallina enteros
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza (240 mL) de leche de vaca líquida
- 1 cucharada de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de pasas

### Preparación

- Cernir el azúcar
- Rallar los elotes
- Batir las claras
- Agregar las yemas
- Vaciar la leche y el azúcar al maíz rallado
- Derretir la margarina
- Agregar la margarina
- Mezclar bien y colar
- Engrasar una bandeja con manteca
- Verter la mezcla en la bandeja
- Hornear a fuego fuerte en una portavianda a baño maría hasta dorar
- Decorar con las pasas
- Tapar y dejar reposar 10 minutos
- Dejar enfriar
- Servir

## 10. Miel de chayote

### Ingredientes

- 2 chayotes sazones
- 1/8 tapa de dulce de caña de azúcar
- ½ taza (120mL) de agua

### Preparación

- Rebanar el chayote
- Sancochar el chayote en agua por 5 minutos
- Rallar la tapa de dulce
- Agregar el rallado de dulce al chayote
- Dejar secar por 10 minutos

## 11. Bocaditos de hojuelas de maíz

### Ingredientes

395 g o 1 lata de leche condensada  
¾ taza de azúcar  
60 g o ½ barra de margarina  
350 g de hojuelas de maíz

### Procedimiento

Derretir el azúcar y hacer caramelo blanco  
Agregar la leche condensada y la margarina  
Retirar del fuego  
Agregar las hojuelas de maíz  
Revolver bien hasta que se una todo  
Dejar enfriar un poquito  
Hacer 50 bolitas con la mezcla

## 12. Lustre hervido

### Ingredientes

- 4 tazas de azúcar
- 240 mL o 1 taza de agua
- 5 claras de huevo de gallina
- 1 limón ácido

### Preparación

- Hervir el azúcar y el agua
- Batir las claras a punto de nieve
- Colocarse un poquito de almíbar ocasionalmente entre los dedos pulgar e índice, estirar hasta que este forme un hilo firme que cueste despegar los dedos.
- Agregar al almíbar la claras sin parar de batir
- Agregar el jugo del limón ácido
- Mezclar y empezar a decorar inmediatamente porque se endurece

## 13. Orejas

### Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo
- 250 g o 2 barras de margarina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 240 ml o 1 taza de leche de vaca líquida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada (15mL) de aceite
- ¼ taza de azúcar

### Preparación

- Verter la harina encima de la margarina
- Desboronar la margarina con las manos
- Agregar la sal y el polvo de hornear
- Mezclar bien
- Agregar la leche
- Aplastar la masa en forma de tortilla grande y delgada
- Engrasar un molde con aceite
- Verter la mitad del azúcar en el molde
- Colocar las tortillas
- Rociar el resto del azúcar encima de las tortillas
- Rociar un poquito de agua
- Hornear hasta dorar

## 14. Mermelada de fresa

### Ingredientes

- 2 tazas de fresa picada en trozos medianos
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

- Mezclar los ingredientes
- Cocinar todos los ingredientes a fuego alto hasta obtener la consistencia deseada
- Dejar enfriar

## 15. Miel de carambola

### Ingredientes

- 2 tazas de carambola y pelada picada en trozos medianos
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

- Mezclar los ingredientes
- Cocinar todos los ingredientes a fuego alto hasta obtener la consistencia deseada
- Dejar enfriar

## 16. Miel de toronja

### Ingredientes

- 5 toronjas
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza (60 mL) de sirope

### Preparación

#### Toronja

Pelar las toronjas

Picar en gajos las toronjas

Extraer "el canto"

Reservar la pulpa de una toronja (Ayuda a eliminar lo amargo del "canto" de la toronja)

Sancochar en agua los gajos y la pulpa, de manera que el agua apenas tape la toronja, hasta que esté un poco suave.

Ecurrir la toronja con la mano de gajo en gajo.

Colocar los gajos en la miel preparada.

#### Miel

Derretir el azúcar y cocinar hasta punto de caramelo

Agregar el sirope

Dejar resecar un rato.

## 17. Miel de jocote

### Ingredientes

- 2 kg de jocotes
- 1 bolsa de natilla grande
- 5 tazas de azúcar
- 1 cucharadita (5g) de sal

### Preparación

- Cocinar los jocotes en agua, de manera que los jocotes se tapen; hasta suavizar bastante
- Extraer las semillas, presionando con la mano los jocotes.
- Licuar la pulpa
- Colocar la pulpa licuada en una olla, agregar la natilla, la sal y el azúcar.
- Mezclar bien
- Cocinar hasta hervir
- Dejar enfriar
- Refrigerar

## 18. Tricopilia de guayaba

### Ingredientes

- 25 guayabas rosadas
- 3 tazas de azúcar
- ¼ taza (60mL) de agua

### Preparación

- Quitarles las semillas a las guayabas
- Picarlas y licuarlas en agua
- Verter en una olla
- Agregar el azúcar y mezclar
- Cocinar a fuego alto hasta que corte

## 19. Cajetas de naranja agrio

### Ingredientes

- 5 naranjos agrios
- 1 taza (240mL) de leche de vaca líquida
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

- Lavar bien los naranjos agrios
- Rallar los naranjos agrios
- Poner a hervir por 10 minutos los naranjos agrios en agua, de manera que se cubran con el agua.
- Botar el agua de cocción y agregar nuevamente la misma cantidad de agua limpia
- Dejar hervir por 10 minutos nuevamente
- Ecurrir
- Cocinar a fuego bajo la leche, el azúcar y el naranjo agrio, hasta que espese
- Formar las cajetas
- Dejar enfriar

## 20. Jalea de agrá

### Ingredientes

- 2 tazas de flores de agrá
- 5 cucharadas de fécula de maíz

### Preparación

- Sancochar el agrá en agua, de manera que el agrá se tape, hasta hervir
- Sacar las flores y reservar el agua (la cual se tiñó con el color del agrá)
- Disolver la fécula de maíz en 1/3 taza de agua bien fría
- Agregar la maicena disuelta al agua de agrá
- Dejar hervir y cocinar hasta que corte

## 21. Miel de coayote

### Ingredientes

- 5 coayotes
- 2 tazas de azúcar
- ¼ taza (60 mL) de sirope de kola

### Preparación

#### Coayotes

- Pelar los coayotes
- Picar en gajos los coayotes
- Extraer "el canto" y botar la pulpa
- Colocar los gajos en la miel preparada.

#### Miel

- Derretir el azúcar y cocinar hasta punto de caramelo
- Agregar el sirope
- Dejar resecar un rato.

## 22. Zapotillos de papa de aire

### Ingredientes

- 5 papas de aire
- 2 tazas de dulce de tapa de caña de azúcar, rallado

### Preparación

- Lavar bien las papas
- Rallar las papas
- Lavar bien las papas ralladas en un colador esta eliminar una sustancia espesa que suelta.
- Derretir el dulce en una olla al fuego
- Agregar las papas ralladas
- Dejar hervir
- Cocinar hasta obtener textura de caramelo
- Formar bolitas (zapotillos)
- Dejar enfriar

## 23. Cajeta de flor de Itabo

### Ingredientes

- 1 Flor de itabo (no muy reventada)
- 1 taza (240mL) de leche de vaca líquida
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

- Cocinar la flor de itabo en agua, de manera que la flor se tape, hasta suavizar
- Botar el agua de cocción
- Adicionar nuevamente agua limpia, esto con el fin de eliminar lo amargo de la flor
- Cocinar por 10 minutos
- Ecurrir la flor de itabo
- Picarla bien finamente
- Colocar la leche en una olla a fuego lento con el azúcar
- Agregar la flor de itabo
- Dejar hervir a fuego lento hasta espesar
- Formar las cajetas

## 24. Miel de durazno

### Ingredientes

- 10 duraznos
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas (30 mL) de sirope

### Preparación

#### Duraznos

- Pelar los duraznos
- Picar en gajos los duraznos
- Botar la semilla
- Colocar los gajos en la miel preparada.

#### Miel

- Derretir el azúcar y cocinar hasta punto de caramelo
- Agregar el sirope
- Dejar resecar un rato.

## 25. Manzanitas

### Ingredientes

- 1 cucharada de margarina
- 395 g o 1 lata de leche condensada
- 2 paquetes de coco rallado
- Azúcar al gusto
- Color vegetal rojo y/o verde
- Hojas de menta
- Clavo de olor

### Preparación

- Derretir en una olla la margarina
- Agregar la leche condensada
- Dejar hervir
- Agregar el coco
- Mezclar bien
- Dejar enfriar bastante
- Hacer bolitas pequeñas con la preparación
- Pasar las bolitas por azúcar teñida con el color vegetal
- Colocar una hoja de menta en cada manzanita con ayuda de un clavo de olor

## 26. Postre de leche evaporada con galleta maría

### Ingredientes

385 mL o 1 lata de leche evaporada  
4 sobres de gelatina sin sabor  
½ taza de azúcar  
6 paquetes de 21 g de galletas María  
1 limón ácido

### Preparación

Colocar la leche evaporada en el congelador por 15 minutos  
Batir la leche evaporada  
Agregar el azúcar y el jugo de limón  
Disolver la gelatina en un poquito de agua y agregarla a la preparación  
Licuar la galleta María  
Verter en un molde una caja de leche  
Rociar una capa de galleta  
Verter otra capa de leche  
Rociar otra capa de galleta  
Refrigerar

## 27. Cajeta de leche líquida

### Ingredientes

- 1 ½ L o 6 tazas de leche de vaca líquida
- 2 ½ tazas de azúcar
- 1 huevo de gallina entero
- 15 g o 1 ½ cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de leche de vaca en polvo

### Preparación

- Colocar a fuego fuerte la leche líquida y el azúcar
- Mover con cuchara de madera evitando que se adhiera al recipiente
- Bajar del fuego cuando al poner un poquito de cajeta entre los dedos pulgar e índice, bajo el chorro del agua, se logra formar una bolita con consistencia de caramelo.
- Derretir la mantequilla y agregarla a la preparación
- Seguir mezclando con la cuchara de madera
- Batir el huevo y agregarlo
- Continuar mezclando hasta que endurezca un poco
- Verter en una superficie plana
- Dejar enfriar y endurecer por completo
- Partir en cuadritos del tamaño deseado

## 28. Cajetas de leche en polvo

### Ingredientes

- 250 g o 1  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza (120mL) de agua
- 3 yemas de huevos de gallina enteros
- 250 g o 2  $\frac{1}{2}$  taza de leche de vaca en polvo
- 90 g de nuez picada
- 90 g o  $\frac{3}{4}$  barra de mantequilla

### Preparación

- Hacer un almíbar con el azúcar y el agua
- Batir la mantequilla
- Agregar las yemas a la mantequilla
- Agregar la leche y las nueces
- Continuar batiendo
- Agregar el almíbar
- Batir
- Verter en una superficie plana
- Dejar endurecer
- Partir en cuadritos

## 29. Chiricaya

### Ingredientes

- 1 litro de leche de vaca líquida
- 6 huevos de gallina enteros
- 1 cáscara de limón ácido rallada
- ½ taza de azúcar
- 1 astilla de canela
- 30 mL de guaro (Opcional)

### Preparación

- Colocar la leche a hervir
- Batir las claras de los huevos y batir con tenedor
- Incorporar las yemas una a una alternando con el azúcar
- Verter la leche
- Agregar la canela y la ralladura de limón
- Verter en una portavianda
- Hornear en baño María hasta que al introducir un palillo de dientes este salga limpio
- Enfriar y verter el licor encima (opcional)

## 30. Miel de yuca

### Ingredientes

- 1 yuca
- 1 taza de tapa de dulce de caña de azúcar raspado.
- 1 cucharadita (5 g) de sal

### Preparación

- Pelar la yuca y picar la trocitos
- Sancochar la yuca en agua, de manera que se tape la yuca con el agua, hasta suavizar, aunque no mucho.
- Botar casi toda el agua
- Agregar el dulce raspado y la sal

## 31. Cajetas de cohombro

### Ingredientes

- 1 cohombro mediano
- 3 tazas de azúcar
- 1 taza (240mL) de leche de vaca líquida

### Preparación

- Pelar el cohombro y picarlo en trocitos
- Licuar el cohombro con la leche
- Cocinar el cohombro con el azúcar hasta obtener textura de cajeta
- Formar bolitas o cajetas
- Dejar enfriar

## 32. Zapotillos de ayote

### Ingredientes

½ kg de ayote sazón

3 tazas de azúcar

1 astilla de canela

### Preparación

Pelar el ayote y quitar la semilla

Rallar el ayote

Cocinar el ayote con el azúcar y la canela hasta que espese

Formar bolitas o cajetas rociadas con azúcar

## 33. Cajetas de camote

### Ingredientes

- 1 kg de camote
- 3 tazas de azúcar
- 1 astilla de canela

### Preparación

- Pelar el camote y rallarlo
- Cocinar el camote con el azúcar y la canela hasta que espese
- Formar las cajetas
- Dejar enfriar



# Picadillos

# Picadillos

## 1. Picadillo de novia

### Ingredientes

- 1Kg de papas
- ½ Kg de frijoles blancos cocinados
- 65 g o ½ barra de margarita
- 1 cucharadita de achiote
- 2 tazas de carne desmechada
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajos
- ½ tallo de apio
- 1 chile dulce
- 1½ tazas de caldo donde se cocino la carne
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Cortar finamente la cebolla, los dientes de ajo, el apio y el chile dulce
- Pelar y cortar las papas en dados.
- Calentar la margarina y el achiote en una olla a fuego medio
- Sofreír la cebolla, el ajo, el apio y el chile dulce.
- Agregar la papa y mezcle
- Añadir el caldo y la carne
- Sazonar con sal, baje el fuego y tape la olla
- Agregar los frijoles cuando la papa esté casi cocinada
- Mezclar de vez en cuando y seguir cocinando hasta que el picadillo se vea espeso
- Retirar del fuego y servir

## 2. Picadillo de chayote con maíz

### Ingredientes

- 4 chayotes tiernos
- 1 barra de 125 g de margarina
- 1 lata de 232g de maíz dulce
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de achiote
- ½ rollito de culantro
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

### Preparación

- Picar finamente la cebolla, el culantro, el ajo y el chile dulce
- Pelar y cortar los chayotes en dados pequeños
- Derretir la margarina y el achiote en una olla a fuego medio
- Sofreír la cebolla, el ajo y el chile
- Agregar el chayote y dejar cocinar por 5 minutos
- Incorporar el maíz
- Salpimentar y dejar cocinar
- Mezclar de vez en cuando hasta que chayote esté cocinado
- Espolvoree el culantro
- Servir

### 3. Picadillo de palmito con huevo

#### Ingredientes

- 1 kg de palmito fresco
- 1 barra de 125 g de margarina
- 4 huevos de gallina enteros
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación

- Cortar el palmito en trozos grandes
- Cocinar el palmito en abundante agua con sal
- Retirar el palmito del agua cuando este esté suave
- Ecurrir y cortar en dados el palmito
- Derretir la margarina en una olla a fuego bajo
- Picar finamente el ajo y la cebolla
- Sofreír el ajo y la cebolla en la margarina
- Agregar el palmito
- Mezclar de vez en cuando
- Batir los huevos con un tenedor
- Agregar el huevo batido
- Salpimentar
- Revolver hasta que el huevo se cocine
- Servir

## 4. Picadillo de chicasquil con papa

### Ingredientes

- 1 kg de papa
- 10 hojas de chicasquil tiernas
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla pequeña
- 1 rollo de culantro
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de achiote
- ½ cucharadita de tomillo molido
- ½ chile dulce
- ½ kg de carne de cerdo, chorizo, pollo o res
- Sal al gusto

### Preparación

- Cocinar las papas en agua de sal
- Hervir las hojas de chicasquil en una olla con sal
- Pelar y picar las papas en cuadritos
- Picar las hojas de chicasquil, el chile y la cebolla finamente
- Sofríe todo lo anterior

## 5. Picadillo de ayote tierno

### Ingredientes

- 1 kg de ayote tierno
- ½ barra o 60 g de margarina
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- ½ cucharadita de achiote
- 1 taza (240 mL) de leche de vaca líquida
- 1 rollo de culantro
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Cortar finamente la cebolla, el ajo, el chile y el culantro
- Cortar el ayote en cuadritos
- Derretir la margarina y el achiote en una olla a fuego medio
- Sofreír la cebolla, el ajo y el chile dulce
- Agregar el ayote y la leche
- Seguir cocinando
- Sazonar con sal y pimienta
- Mezclar ocasionalmente
- Espolvorear el culantro cuando el ayote esté suave
- Servir

## 6. Picadillo de papa con hojas de rábano

### Ingredientes

- 1 kg de papa
- 1 barra de 125g de margarina
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- ½ cucharadita de achiote
- 1 taza de hojas de rábano
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Cortar finamente la cebolla, el ajo, las hojas de rábano y el chile
- Cortar la papa en cuadritos
- Cocinar la papa en agua con sal
- Ecurrir la papa cuando esta esté suave
- Derretir la margarina y el achiote en una olla a fuego bajo
- Sofreír la cebolla, el chile y el ajo
- Agregar la papa
- Mezclar constantemente
- Salpimentar al gusto
- Mezclar las hojas de rábano cuando la papa haya tomado el color y el sabor del achiote
- Dejar cocinar por unos minutos
- Servir

## 7. Picadillo de vainicas

### Ingredientes

- 1 kg de vainicas tiernas
- 5 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce rojo
- 1 rollo de culantro
- ½ taza (120mL) de agua
- 1 sobre de concentrado de carne de res
- ½ kg de carne molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 3 zanahorias
- 1 cucharadita de achiote
- Sal al gusto

### Preparación

- Picar la zanahorias en rodajitas
- Picar las papas y la zanahorias en cuadritos
- Picar finamente la cebolla, el chile dulce, el culantro y los ajos
- Sofreír los olores (cebolla, chile dulce, culantro y ajo) en la manteca
- Agregar la carne, el concentrado de carne, la sal y el agua
- Dejar hervir
- Agregar las vainicas, las papas y las zanahorias
- Dejar cocinar a fuego moderado por 25 minutos
- Servir

## 8. Picadillo de guineo

### Ingredientes

- 12 guineos verdes
- 1 chile dulce
- ½ libra (250g) de tomates
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 125 g (1/4 libra) de carne molida
- ¼ barra (60g) de margarina
- 1 cucharadita de achiote
- 250 g de mayonesa
- Sal al gusto

### Preparación

- Pelar los guineos y cocinarlos en agua con sal
- Bajar los guineos del fuego cuando estén suaves
- Picar los guineos en cuadritos
- Picar los tomates
- Picar finamente el chile, el ajo y la cebolla
- Freír los olores en la manteca
- Agregar la carne, el tomate y el achiote
- Agregue los guineos y la margarina cuando la salsa esté lista
- Bajar del fuego
- Servir con mayonesa

## 9. Picadillo de arracache con carne

### Ingredientes

- 1 kg de arracache
- ½ libra (250g) carne de res
- 1 pizca de achiote
- 2 dientes de ajo
- 250 g de manteca vegetal
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- Pelar y picar finamente los arracaches
- Cocinar los arracaches en agua con sal hasta suavizar
- Colar los arracaches para sacarles el agua
- Poner la manteca en un sartén hasta que esté bien caliente
- Picar los ajos, la cebolla y el culantro finamente
- Picar la carne finamente
- Agregar los ajos, la cebolla y el culantro
- Agregar achiote, sal y pimienta al gusto
- Dejar freír un poco
- Agregar la carne
- Dejar freír hasta que suavice la carne

## 10. Picadillo de papaya verde

### Ingredientes

- 2 papaya medianas verdes
- ½ libra (250 g) de posta de cerdo
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- ½ libra (250 g) de tomate
- 20 hojas de chिकासquil
- 4 dientes de ajo
- Achiote y sal al gusto
- ¼ libra (125g) manteca de cerdo

### Preparación

- Pelar y limpiar las semillas a las papayas
- Partir las papayas en pedazos y sazonar con sal con cuidado que no suavicen demasiado
- Picar las papayas lo más fino posible
- Colocar la papaya en una manta y dejar escurrir el agua hasta el día siguiente
- Cocinar la posta
- Picar la posta finamente
- Sancochar el chिकासquil y picarlo finamente
- Picar el chile, el culantro y el ajo finamente
- Calentar la manteca en una sartén
- Agregar el chile, el culantro, el apio, el achiote, la pimienta y la sal
- Agregar la carne y le chिकासquil
- Freír todo muy bien
- Agregar el picadillo de papaya que se había preparado el día anterior
- Dejar freír un poco más



# Sopas

# Sopas

## 1. Sopa de frijoles negros

### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros crudos
- 4 huevos de gallina enteros
- 250g de posta de cerdo
- 250 g de cesina de res
- 1 zanahoria mediana
- 2 clavos de olor
- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita (5g) de sal
- Pimienta al gusto
- 1 L agua

### Preparación

- Picar la zanahoria en cuadritos
- Cortar la carne de res y cerdo en cuadritos
- Dejar en remojo los frijoles durante la noche
- Colar los frijoles en día siguiente
- Poner los frijoles en una olla con tapa
- Agregar las carnes, la zanahoria y la cebolla y los clavos de olor
- Salpimentar al gusto
- Añadir el agua fría
- Cocinar los frijoles por 2 horas sin removerlos ni destaparlos
- Separar la zanahoria y la carne; licuar todo lo demás junto
- Lavar los huevos
- Cocinar los huevos en agua por 10 minutos hasta obtener huevos duros
- Partir los huevos duros en rebanadas
- Calentar la margarina en una olla
- Poner a calentar los frijoles de nuevo en la margarina, sin dejar hervir
- Agregar el huevo, la carne y la zanahoria
- Dejar cocinar a fuego bajo

## 2. Sopa de pan blanco

### Ingredientes

- 1 taza (240mL) de agua
- 2 papas
- Culantro al gusto
- Chile dulce al gusto
- Apio al gusto
- 1 taza (240mL) de leche de vaca líquida
- 2 bollitos de pan blanco
- Sal al gusto

### Preparación

- Partir las papas en deditos
- Partir finamente los olores
- Rebanar en pedazos pequeños
- Cocinar la papa en agua con sal
- Agregar la leche y los olores cuando la papa esté suave, dejar hervir
- Agregar el pan blanco rebanado y bajar inmediatamente

### 3. Sopa de leche

#### Ingredientes

- 2 Papa
- 1 Chayote tierno
- 1 Zanahoria pequeña
- Chile dulce al gusto
- Culantro al gusto
- 1 Plátano verde
- 1 Diente de ajo
- 2 tazas (1/2 L) de agua
- 2 tazas (1/2 L) de leche de vaca líquida
- 1 huevo de gallina entero
- Fideos al gusto
- Sal al gusto
- Achiote al gusto

#### Preparación

- Picar finamente los olores
- Rebanar el plátano verde
- Batir el huevo
- Mojar el plátano en el huevo batido
- Freír el plátano
- Cocinar las verduras y los olores en agua con sal
- Agregar el plátano frito
- Agregar los fideos
- Agregar la leche y el achiote
- Servir caliente

## 4. Sopa de lentejas con albóndigas

### Ingredientes

- 1 libra (500g) de lentejas
- Sal al gusto
- 4 tomates medianos
- 4 dientes de ajo
- 1 libra (500g) de posta de res
- 1 taza (240 mL) de aceite
- 2 ½ litros de agua
- 1 barra de 125g de margarina
- 1 cebolla grande
- 1 huevo de gallina entero
- ¼ taza de macarrones en pedacitos
- 1 taza de harina de trigo

### Preparación

- Dejar las lentejas en agua la noche anterior
- Licuar los tomates
- Picar finamente los ajos y la cebolla
- Ecurrir las lentejas y colocarlas en una olla grande con agua fría, 2 cucharadas de sal, la margarina, los tomates y el ajo.
- Cocinar a fuego lento durante 1 hora y 45 minutos
- Moler la posta de res
- Batir un huevo "a medias" con un tenedor
- Combinar la carne con 1 ½ cucharadita de sal y el huevo
- Hacer con esta mezcla, 24 albóndigas pequeñas y cubrirlas con harina
- Dorar las albóndigas en el aceite bien caliente
- Colocar las albóndigas doradas y los macarrones en la sopa
- Cocinar por 20 minutos más

**Autora:** María Isabel Rojas Bolaños



# Otras preparaciones

# Otras preparaciones

## 1. Escabeche de cebolla

### Ingredientes

- 1 kg de cebolla
- 180 g de mostaza
- 1 ¼ taza (300 mL) de vinagre
- 1 cucharadita (5g) de sal
- 1 cucharadita (5g) de azúcar
- 6 cucharadas (90mL) de aceite
- 1 ramita de tomillo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 chiles dulces

### Preparación

- Partir las cebollas en rodajas
- Partir el chile en tiritas
- Colocar la cebolla y el chile en una sartén
- Cubrir la cebolla y el chile con el aceite, el vinagre, la sal, el azúcar, el tomillo, la pimienta negra y la sal.
- Mantener el sartén a fuego medio durante 15 minutos
- Agregar la mostaza
- Revolver bien todo

## 2. Frijoles negros

### Ingredientes

- 1 kg de frijoles
- 3 dientes de ajo\*
- 3 hojas de orégano\*
- 3 hojas de apazote \*
- 2 L de agua
- Sal al gusto

### Preparación

Cocinar los frijoles con todos los ingredientes en una olla

\*se utilizan 3 unidades por creencia de encomendar el sabor y duración de los alimentos a las tres divinas personas (Santísima Trinidad).

### 3. Queso fresco casero

#### Ingredientes

- 2 litros de leche de vaca líquida
- 2 limones ácidos en jugo
- 2 vasitos de yogurt natural pequeños

#### Preparación

- Hervir la leche moviendo ocasionalmente
- Agregar el jugo de los limones
- Retirar del fuego
- Agregar el yogurt y mezclar
- Dejar reposar por 5 minutos para que el queso se separe del suero
- Colar en una manta el queso y reservar el suero

## 4. Yogurt casero

### Ingredientes

- 3 L de leche de vaca líquida
- 1 vasito de yogurt natural pequeño

### Preparación

- Hervir la leche en una olla
- Retirla del fuego y dejar enfriar un poco
- Agregar el vasito de yogurt
- Mover suavemente
- Tapar la olla y envolverla en un paño grueso
- Colocar la olla en un lugar caliente para que la leche no se enfríe ni se caliente
- Deje reposar 5 horas sin abrir
- Retirar y poner el yogurt en un lugar fresco
- Reservar un vasito de este yogurt para una próxima vez.

## 5. Engrudo (relleno de pan)

### Ingredientes

- 6 huevos de gallina enteros
- 250g de queso duro rallado
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de margarina
- 1/4 cucharadita de achiote
- 5 bolitas de Jamaica
- 5 clavos de olor
- 1/8 de nuez moscada
- ½ taza de harina de trigo
- ½ barra (60g) de mantequilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

### Preparación

- Tostar en el horno las jamaica, los clavos de olor y la nuez moscada
- Moler lo anterior
- Batir las claras de huevo con tenedor a punto de nieve
- Agregar las yemas a las claras una a una
- Agregar el azúcar
- Derretir la mantequilla
- Agregar la mantequilla y el queso rallado
- Agregar la jamaica, los clavos de olor y la nuez moscada
- Derretir la margarina con el achiote y agregarlo a la mezcla anterior
- Agregar la harina y el polvo de hornear
- Reservar para el día siguiente

## 6. Súrtuba horneada

### Ingredientes

- 1 palmito amargo
- 1 hojas de plátano
- Sal al gusto

### Preparación

- Pelar el palmito
- Cortarlo en tuquitos
- Rociar la sal
- Envolver el palmito en la hoja de plátano
- Hornear por 15 minutos

## 7. Vinagre de guineo

### Ingredientes

20 guineos maduros

### Preparación

Pelar los guineos

Colocar los guineos en una manta sobre un recipiente con tapa para que suelten el vinagre, esto por 8 días.

Verter el vinagre en una botella

Reservar

## 8. Almidón de yuca

### Ingredientes

2 yuca grande

### Preparación

Pelar y rallar la yuca

Lavar la yuca en un colador y reservar el colado

Dejar reposar el colado por media hora

Botar la fase acuosa superior

Colocar al sol en una manta sobre una bandeja para que seque

Desboronar con la mano

Esta preparación era utilizada para....

## 9. Pastel de papa con flor de itabo

### Ingredientes

- 1 ½ libra (750g) de papa
- 3 cucharadas de margarina
- 3 huevos de gallina enteros
- 1 chile dulce
- 1 flor de itabo
- 1 cucharada de manteca
- ½ taza de natilla
- 1 cebolla
- Sal al gusto

### Preparación

- Cocinar las papas en agua con sal
- Pelar las papas
- Majar las papas hasta formar un puré
- Agregar al puré una cucharada de margarina, un huevo y sal al gusto
- Arrancar las florcitas de la flor de itabo
- Picar finamente la cebolla y el chile dulce
- Sudar las florcitas con la manteca, la cebolla, el chile y sal al gusto
- Batir los dos huevos restantes
- Agregar los huevos batidos cuando la flor esté suave
- Engrasar un molde con dos cucharadas de margarina
- Verter en el molde engrasado la mitad del puré
- Agregar encima la flor de itabo arreglada
- Verter encima el resto de puré
- Cubrir con una capa de natilla
- Hornear hasta dorar
- Servir caliente

## 10. Ensalada de guineo

### Ingredientes

- 10 guineos verdes
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto
- 1/2 lata mediana (90 g) de atún
- 1 taza (230g) de mayonesa

### Preparación

- Sancochar los guineos con sal
- Asar el chile dulce
- Dejar enfriar
- Majar solo 5 guineos y revolverlos con la mayonesa y el atún
- Partir los otros 5 guineos en rodajas y mezclarlos con la mezcla anterior
- Picar el chile en tiritas
- Picar finamente el culantro
- Adornar la ensalada con el chile y el culantro

## 11. Batido de camote

### Ingredientes

- 1 camote
- 2 tazas (1/2 L) de leche de vaca líquida
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 astilla de canela

### Preparación

- Cocinar el camote en agua con canela
- Licuar el camote, con la leche y el azúcar
- Agregar hielo
- Servir

## 12. Fresco de guayaba hawaiana

### Ingredientes

- 2 guayabas hawaianas
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto

### Preparación

- Lavar bien las guayabas
- Partir las guayabas por la mitad y extraer las semillas
- Cocinar las guayabas por 10 minutos aproximadamente
- Licuarlas con un poquito de agua
- Mezclar el licuado con el resto del agua
- Agregar azúcar y hielo al gusto

## Términos poco conocidos

**Portavianda:** 3 Tazas de aluminio colocadas una encima de otra unidas por una agarradera de aluminio, las cuales eran utilizadas por los abuelos para transportar sus almuerzos a la finca.

**Tolva:** Medida de la cavidad superior de la máquina utilizada para moler maíz

**Vaso de casco:** vaso conocido hoy en día como vaso wiskero, el cual equivale a 320 mL.

**Canto:** Parte exterior a la pulpa de la toronja, con lo que se prepara la miel.

**Cuajada:** "Leche agria"

### Preparación de la cuajada y natilla:

Se deja reposar la leche recién ordeñada por 3 horas

Extraer la grasa de la leche (parte superior) con ayuda de un recipiente

Reservar la leche sin grasa (parte inferior) en la refrigeradora

Guardar la grasa extraída en un recipiente en un armario por 24 horas

Al recipiente guardado en el armario, extraerle la parte superior y agregarle sal al gusto, lo cual corresponde a la natilla

La parte inferior corresponde a la cuajada.

## Participantes

- ❖ *María Isabel Quesada Rojas*
- ❖ *Noemy Alfaro Rojas*
- ❖ *Aracely Alfaro Bolaños*
- ❖ *María Isabel Rojas Bolaños*
- ❖ *Nidia Quesada Morera*
- ❖ *Hilda Zamora Solís*
- ❖ *Lucrecia Oviedo Zamora*

## Anexos

### Portavianda



### Maquina de moler



**Cohombro**



**Papa de aire**



**Coayote**



**Naranjo agrio**



**Flor de agrá**



**Arbusto de guayaba hawaiana**



## Flor de itabo

