



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

RECETARIO



Proyecto: **Alimentando Esperanzas**

Con Apoyo de:



Edwards



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Desayunos



Muffins de vegetales



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Preparación para 50 personas (porción 1 muffin)

Ingredientes

- 4 tz de harina
- 20 huevos
- 2 tz de leche
- 3 cdas de polvo de hornear
- 1 tz de zuquini rallado
- 1 tz de zanahoria rallada
- 1 tz de brócoli en trocitos o rallado
- 1/2 tz de aceite para cocción
- Sal al gusto

Acompañar estos muffins al desayuno, pinto o tortilla.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Mezclar la harina con el polvo de hornear, reservar.
3. Mezclar el huevo, la leche, el zuquini la zanahoria, y el brócoli.
4. Incorporar de a poquitos la mezcla de harina.
5. Agregar sal necesaria.
6. Engrasar y enharina el molde.
7. Vaciar la mezcla anterior distribuyéndola en los moldes (llena hasta 3/4 partes).
8. Hornear por 30 minutos o hasta que esté cocido el muffin.
9. Cortar en cuadritos 5x5cm, desmoldar y servirlos.

Información nutricional por porción

Energía	196 kcal
Proteína	2,5 g
Grasa	10,6 g
Carbohidratos	15,9 g
Fibra	0,6 g



**Imágenes con fines ilustrativos

Calzone con pan cuadrado



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Preparación para 50 personas (porción 1 calzone)

Ingredientes

- 50 unidades de pan cuadrado
- 1 kg de tomate picado o rodajas
- 800 g de queso rallado
- Albahaca y orégano seco
- 2 tazas de salsa tomate natural (ver receta)

Opcional: 25 u de salchicha

Información nutricional por porción Sin Salchicha

Energía	174 kcal
Proteína	5,8 g
Grasa	9,7 g
Carbohidratos	16,1 g
Fibra	0,9 g

Información nutricional por porción Con Salchicha

Energía	243 kcal
Proteína	11,8 g
Grasa	13,2 g
Carbohidratos	20,1 g
Fibra	0,9 g

Preparación

1. Untar salsa de tomate en cada una de las rebanadas de pan cuadrado.
2. Sazona con orégano al gusto.
3. Distribuir el queso rallado sobre el pan.
4. Distribuir el tomate picado, opcional (Cortar las salchichas en rodajas y distribuir sobre los panes).
1. Doblar a la mitad el pan (haciendo un triángulo).
2. Cerrar con un tenedor haciendo presión sobre los bordes.
3. Dorar los calzones a un sartén.
4. Servir y poner en una taza aparte más salsa de tomate natural para sumergir.



**Imágenes con fines ilustrativos

Pupusas

Preparación para 50 personas (porción 1 Pupusa)

Ingredientes

Relleno:

- 8 tz de frijol majado o frijol molido
- 4 tz de queso rayado

Masa:

- 2 tz zanahoria rallada
- 11 tz harina de maíz
- 1 cda + 1 cdt de sal
- 10 tz de agua

Sirva las pupusas con una ensalada de repollo con zanahoria.

Preparación

Relleno:

1. Mezcle los frijoles y el queso hasta que estén bien combinados.

Masa:

1. Mezcle la masa harina de maíz y la sal.
2. Agregue el agua tibia y mézclela hasta que se forme una masa blanda.
3. Forme 50 pelotas de masa del mismo tamaño.
4. Aprete el centro de una pelota de masa con el dedo pulgar para formar un pozo.
5. Llene el pozo con una cucharada de la mezcla de frijoles y queso.
6. Cierre el pozo con la masa de la misma masa y aplánela con sus palmas.
7. Cocine en un sartén las pupusas a unos 350 grados.
8. Cocine las pupusas por 5 minutos por cada lado, hasta que se doren por ambos lados.



Información nutricional por porción

Energía	292 kcal
Proteína	9,2 g
Grasa	8,2 g
Carbohidratos	47,9 g
Fibra	5,6 g

****Imágenes con fines ilustrativos**



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Almuerzos



Enlasada fría de pasta

Preparación para 50 personas

Ingredientes

- 4 L de agua
- 4 cdas de sal
- 5 tz de tornillos o coditos o caracolitos
- 10 tz de jamón en cuadritos
- 5 tz de yogurt
- 2 de mayonesa
- 10 cdas de culantro
- 3 tz de zanahoria cocida en cubitos
- 2 tz de brócoli cocido

Puede acompañar el platillo de una torta de carne en salsa o una torta de Atún.

Preparación

1. Calentar el agua hasta que llegue a punto de ebullición.
2. Agregar 1 cda de sal al agua.
3. Cocinar la pasta en el agua, hasta que la pasta quede al dente.
4. Colar la pasta (no bote el agua), dejar enfriar y reservar.
5. Cocinar en el agua reservada (donde cocino la pasta) el brócoli y la zanahoria, hasta que quede al dente.
6. Colar los vegetales y reservar.
7. Cortar el jamón en cuadritos.
8. Mezclar en un tazón: pasta, jamón, yogurt, mayonesa, culantro y los vegetales cocidos (brócoli y zanahoria).
9. Sirve y disfruta.



Información nutricional por porción

Energía	107 kcal
Proteína	4,9 g
Grasa	5,0 g
Carbohidratos	10,7 g
Fibra	0,8 g

****Imágenes con fines ilustrativos**

Tortas de Garbanzo

Preparación para 50 personas (porción 1 torta)

Ingredientes

- 2,5 kg de garbanzos cocidos (16,5 tz) o 726 g crudo
- 2, 5 manojos de culantro
- 2, 5 manojos de perejil
- 4 cebollas medianas (3 1/2 tz)
- 12 dientes de ajo
- 1 tz de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Triturar a mano o en licuadora o en procesador todos los ingredientes.
2. Formar las tortitas de garbanzos.
3. Freír en una sartén con poco de aceite caliente.
4. Cocinar por 5 minutos por cada lado, o en el horno a 180 grados durante 30 minutos.
5. Servir las tortas.

Acompañe las tortitas de garbanzos con una crema de ayote o arroz y un pico de gallo.

Información nutricional por porción

Energía	204 kcal
Proteína	10,8 g
Grasa	3,1 g
Carbohidratos	35,0 g
Fibra	6,6 g

****Imágenes con fines ilustrativos**



Canelones con carne molida y espinaca



Preparación para 50 personas (porción 2 canelones)

Ingredientes

- 100 unidades de canelones
- 1 kg de carne molida
- 1/2 kg de zanahoria rallada
- 1/2 kg de espinaca
- 4 tz cebolla picada
- 4 tz de chile
- 50 dientes de ajo
- 8 tz de salsa de tomate natural (ver receta)
- 800 g de queso rallado
- 1 tz de aceite

Acompañe la preparación con una ensalada si desea.



Preparación

Relleno:

1. Sofreír la cebolla, ajo y chile dulce, cortado finamente hasta que cambien de color.
2. Agregar la carne molida, sal, pimienta y mezclar.
3. Cocinar durante 10 minutos revolviendo constantemente.
4. Agregar a la carne, los vegetales (zanahoria y espinaca).
5. Agregar la mitad de la salsa y cocinar a fuego bajo, tapado durante 10 minutos más.
6. Rellenar los canelones (previamente cocidos con agua y sal, dejar al dente, sin no son los pre cocidos) con la mezcla de vegetales y carne.

Montado:

1. En un molde añadir un poco de salsa y sobre él coloque los canelones rellenos.
2. Agregar más salsa sobre los canelones, tapar con papel aluminio.
3. hornear a 180 °C. durante 30 min destape y agregue el queso sobre los canelones y dejar por unos 15 min más.

Información nutricional por porción

Energía	230 kcal
Proteína	10 g
Grasa	9,7g
Carbohidratos	25,7 g
Fibra	1,9 g

****Imágenes con fines ilustrativos**

Tortas de atún

Preparación para 50 personas (porción 1 torta)

Ingredientes

- 16 u huevos
- 25 latas de atún
- 8 cebollas
- 8 dientes de ajo
- 3 rollos de culantro
- 2 tz de leche
- 3 tz de pan rallado
- 4 tz de harina
- Sal al gusto

Preparación

1. Escurrir las latas de atún.
2. Poner en un tazón el atún, ajo, cebolla y culantro picado.
3. Añadir a la mezcla: huevos, leche, el pan rallado y mezclar todo.
4. Verifique si necesita sal y agregue.
5. Realice tortitas con la mezcla, le damos forma y freímos con poco en aceite vegetal.
6. Cocinar hasta que estén doradas por ambos lados.
7. Una vez doradas las sacamos y servimos.

Si desea hornear se puede, colocarlas sobre la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 20-30 minutos, hasta que estén doradas por fuera. Acompáñelas con vegetales más un pure o arroz y frijoles.

Información nutricional por porción

Energía	299 kcal
Proteína	13,6 g
Grasa	16,1 g
Carbohidratos	13,7 g
Fibra	1,1 g

**Imágenes con fines ilustrativos



Pastel de tortilla

Preparación para 50 personas

Ingredientes

- 75 tortillas
- 1 1/5 tz de aceite para cocinar
- 3.2 kg de pollo
- 13 dientes de ajo
- 1 tz de apio
- 3 tz de cebolla
- 6 tz de zanahoria rallada
- 3 tz hongos fileteados
- 1.5 kg de queso semiduro
- Sal al gusto
- Salsa de tomate natural (ver receta)

Dejar enfriar unos 5 minutos, partir y disfrutar.



Preparación

Relleno:

1. Cocinar en una olla con suficiente agua que cubra el pollo.
2. Colocar el apio, la cebolla, los dientes de ajo y sal al gusto, y cocinar por unos 40 minutos.
3. Retirar el pollo y una vez frío, mechar (deshilachar) y salpimentar.
4. Tener lista la salsa (para realizarla es mejor usar el agua y los vegetales del pollo).
5. Mezclar la mitad de la salsa con el pollo mechado, la zanahoria y los hongos.
6. Caliente las tortillas en un sartén o comal.

Montado:

1. Precalentar el horno a 350°F/175°C.
2. En una bandeja para hornear, colocar la salsa de tomate que reservamos para que no se peguen las tortillas.
3. colocar una capa de tortillas, que cubran la totalidad del molde.
4. Agregar la mezcla de pollo, repetir el proceso haciendo capas de tortilla y mezcla de pollo.
5. Terminarlo con queso. Hornear por 45 minutos.

Información nutricional por porción

Energía	347 kcal
Proteína	23,6 g
Grasa	21,3 g
Carbohidratos	16,2 g
Fibra	1,9 g

**Imágenes con fines ilustrativos

Croquetas de Arroz

Preparación para 50 personas (porción 3 croquetas)

Ingredientes

- 4 k +200 g de arroz cocido
- 8 cdas de mantequilla
- 8 tz de queso
- 10 tz de harina
- 14 huevos
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación

1. Calentar el arroz cocido con la mantequilla y el queso.
2. Mezclar, probar y rectificar sabores (sal) de ser necesario.
3. Dejar enfriar la mezcla.
4. Hacer bolitas pequeñas.
5. Pasar las bolitas por huevo batido.
6. Empanizar las bolitas.
7. Freír las bolitas con poco aceite en el sartén.

Acompáñelas con un pollo en salsa de tomate

Información nutricional por porción

Energía	386 kcal
Proteína	9,3 g
Grasa	13,2 g
Carbohidratos	46,6 g
Fibra	2,9 g



****Imágenes con fines ilustrativos**

Salsa Natural básica

Preparación para 50 personas

Ingredientes

- 4 kg 200 g de tomate maduro
- 1 1/4 de cebolla
- 2 1/5 de apio
- 10 dientes de ajo
- 1/2 tz de azúcar
- 7.5 litros de agua
- 2 barras de margarina
- 5 cdas de aceite
- Sal al gusto

Preparación

1. Derretir la mantequilla junto con el aceite.
2. Sofreír cebolla, ajo y el apio unos 3-4 minutos.
3. Agregue los tomates picados, el agua y azúcar.
4. Dejar en fuego medio por unos 20 minutos.
5. Revolver constantemente.
6. Dejar enfriar unos 30 minutos.
7. Licuar la preparación.
8. Utilizar en distintas preparaciones del recetario.

Consejo puede agregar olor como tomillo, orégano y laurel.

Información nutricional por porción

Energía	64 kcal
Proteína	1,2 g
Grasa	5,0 g
Carbohidratos	4,7 g
Fibra	1,1 g



****Imágenes con fines ilustrativos**



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Snacks y Meriendas



Crepas de Manzanas

Preparación para 50 personas (porción 1 crepa)

Ingredientes

- 1 kg de harina de trigo multipropósito
- 2 1/2 kg de manzanas
- 15 huevos
- 250 g de azúcar
- 1 barra de mantequilla de 112g
- 1 1/2 tz de leche
- 1 cda de sal
- 1 cda de canela

Preparación

1. Mezclar la harina, los huevos, el azúcar, la sal y la leche, batir todo con la batidora.
2. Lavar y pelar las manzanas.
3. Cortar las manzanas en láminas finas (con mandolina), reservarlas.
4. Agregar margarina en un sartén y dejar calentar a fuego bajo.
5. Sobre la margarina derretida de la sartén, depositar algunas láminas de la manzana y dejarlas hasta que se doren.
6. Poner un poco de mezcla de las tortitas sobre las manzanas doradas en la sartén y esparcirla.
7. Dejar que masa se cuaje y cuando tenga color.
8. Voltear para que se dore del otro lado.
9. Repetir el proceso, hasta que se terminen la manzana y la masa.



Información nutricional por porción

Energía	167 kcal
Proteína	4,8 g
Grasa	4,0 g
Carbohidratos	27,5 g
Fibra	1,7 g

**Imágenes con fines ilustrativos

Pan de banano

Preparación para 50 personas (porción 1 de pan)

Ingredientes

- 1 kg de avena
- 15 bananos maduros
- 4 tz de mantequilla
- 1 tz de azúcar morena
- 5 cdas de polvo de hornear
- 5 cdas de canela en polvo
- 10 huevos medianos
- 5 cdas de vainilla
- 1 cda de sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Derretir la mantequilla, deja enfriar.
3. Agregar en un tazón los bananos y majarlos hasta formar un puré.
4. Agregar a la mezcla anterior, la azúcar morena, la margarina, la esencia de vainilla y los huevos.
5. Batir muy bien para integrar todos los ingredientes.
6. Agregar los demás ingredientes, la avena en de tipo mosh, la canela, el polvo de hornear, la pizca de sal.
7. Mezclar de forma envolvente.
8. Engrasar un molde o los moldes con mantequilla y agregando un poco de harina en las paredes (para que el pan no se pegue).
9. Verter la mezcla de manera uniforme.
10. Hornear a 200° C durante 40 0 45 minutos (verificar si está listo, si al introducir un cuchillo o palillo en el pan este sale seco y limpio).
11. Déjala enfriar para sacarlo del molde.
12. Partir y servir.

Información nutricional por porción

Energía	237 kcal
Proteína	2,5 g
Grasa	18,0 g
Carbohidratos	16,0 g
Fibra	1,0 g

****Imágenes con fines ilustrativos**



Gelatina de piña con arroz

Preparación para 50 personas (1 vaso 250 ml)

Ingredientes

- 4 piñas maduras medianas
- 4 litros de agua
- 2 tz de arroz crudo
- 1 1/2 tz de azúcar
- 1/2 tz de maicena

Preparación

1. Pelar la piña y picar en cubos.
2. hervir la piña y el arroz hasta que este último reviente.
3. Licuar el arroz, piña y el agua.
4. Agregar unas astillas de canela a la preparación.
5. Calentar a fuego medio la preparación.
6. Agregar la maicena diluida en 1/2 tz de agua.
7. Revolver gentilmente hasta que espese la preparación.
8. Servir en porciones y refrigerar.
9. Disfrutar.



Información nutricional por porción

Energía	139 kcal
Proteína	1,1 g
Grasa	0,2 g
Carbohidratos	35,4 g
Fibra	2,3 g

****Imágenes con fines ilustrativos**

Atol ponche de galleta

Preparación para 50 personas (porción 1/2 vaso de 125 ml)

Ingredientes

- 11 litros de leche
- 50 paquetes de galleta María
- 50 huevos crudos
- 8 cdas de vainilla
- 1 1/2 tz de azúcar

Preparación

1. Triturar las galletas.
2. Licuar todos los ingredientes en la licuadora por unos minutos.
3. Poner la mezcla en una olla y cocinar a fuego moderado hasta que hierva.
4. Dejar enfriar y servir tibio.

Información nutricional por porción

Energía	186 kcal
Proteína	8,7 g
Grasa	6,4 g
Carbohidratos	23,4 g
Fibra	0,4 g



****Imágenes con fines ilustrativos**

Batido de yogurt, papaya y banano

Preparación para 50 personas (porción 1 vaso de 150 ml)

Ingredientes

- 5 ½ litros de yogurt
- 1 kg de leche en polvo
- 1 tz de miel
- 3 papayas medianas maduras
- 25 bananos pequeños maduros
- 2 L de agua fría

Preparación

1. Pelar y partir en pedazos las frutas (papayas y bananos).
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licuar todos los ingredientes.
4. Servir de inmediato en vasos con hielo.



Información nutricional por porción

Energía	241,2kcal
Proteína	10,9 g
Grasa	6,8 g
Carbohidratos	35,3 g
Fibra	1,4 g

**Imágenes con fines ilustrativos

Torta de maduro con avena

Preparación para 50 personas (porción 1 torta)

Ingredientes

- 16 maduros
- 3 tz de avena
- 3 tz de queso
- 1 cda vainilla
- 1 cda canela

Preparación

1. Cortar cada uno de los plátanos en 4 o 3 secciones.
2. Sancochar los plátanos maduros hasta que les desprenda la piel.
3. Hacer puré el plátano maduro.
4. Agregar al puré todos los ingredientes faltantes y mezclar.
5. Dejar reposar unos minutos.
6. Hacerle las tortitas.
7. Cocinar en un sartén con poco aceite o en el horno.

Información nutricional por porción

Energía	107 kcal
Proteína	2,3 g
Grasa	2,1 g
Carbohidratos	22,40g
Fibra	1,4 g



**Imágenes con fines ilustrativos

Batido de horchata



Preparación para 50 personas (porción 1 vaso de 150 ml)

Ingredientes

- 5 L de leche
- 5 tz de arroz crudo
- 25 astillas de canela
- 50 clavos de olor
- 1 tz de azúcar
- 1 tz de maní tostado sin sal

Preparación

1. Remojar el arroz en de agua con la canela y el clavo de olor (por 12 horas).
2. Colocar el arroz, escurrido en la licuadora.
3. Licuar el arroz con la leche, el azúcar y el maní.
4. licuar por unos minutos todos los ingredientes.
5. Servir de inmediato y agregar hielo.



Información nutricional por porción

Energía	124 kcal
Proteína	5,1 g
Grasa	4,1 g
Carbohidratos	17,0 g
Fibra	0,9 g

**Imágenes con fines ilustrativos



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Glosario

- Tz: taza
- cda: cucharada
- cdt: cucharadita
- G: gramos
- Kcal: Calorías
- L: litros
- Ml: mililitros
- U: unidadl

Elaborado por:
Dra. Karen Moraga Martínez
Nutricionista
cod: 1913-15



Banco de
Alimentos
de Costa Rica

Proyecto: **Alimentando Esperanzas**



Con Apoyo de:



Edwards