

Diseño y edición: Karina Alpízar Álvarez

Docentes responsables: Patricia Sedó Masís, Adriana Murillo Castro.

Imágenes y elementos gráficos con fines ilustrativos proporcionados por Canva Pro (www.canva.com) e imágenes propias.

Recetas tomadas de recetarios de la Escuela de Nutrición, TCU-602: Envejecimiento activo a lo largo de la vida, Nuestros Frijoles y recetas de Karina Alpízar.

Este recetario fue creado por el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario - PREANU, en el marco del trabajo realizado con el Programa de Bienestar y Calidad de Vida de JUNTA UCR, el cual se lleva a cabo en beneficio de las personas afiliadas a la Junta UCR.

Este material es de uso libre para compartir en cualquier medio o formato, pero deben reconocerse los créditos de la obra, no se permiten mezclas, transformaciones o creaciones nuevas a partir de este documento. No está autorizado el uso con fines comerciales de la obra.

Fecha de edición: Julio 2024

PRESENTACIÓN

Bienvenidos a "Recetas Sostenibles", un recetario diseñado para personas adultas interesadas en la cocina consciente y el cuidado del medio ambiente.

En estas páginas encontrarán una colección de recetas ideales para preparar en el desayuno, el almuerzo o la cena, que no solo deleitarán su paladar, sino que también contribuirán de manera positiva a su alimentación ya que tienen un valor nutricional importante, debido a su aporte balanceado de proteínas, carbohidratos y grasas, además de vitaminas y minerales.

Asimismo, se recomienda para su preparación el uso de ingredientes locales y alimentos subutilizados. Al elegir estos ingredientes, no solo se estará apoyando a los productores locales, sino que también se estará reduciendo la huella de carbono asociada al transporte de alimentos y aprovechando al máximo los recursos disponibles. Por otro lado, el uso de alimentos subutilizados, aquellos que a menudo se pasan por alto en la cocina diaria, aportarán variedad de nutrientes y versatilidad a las preparaciones. Al incorporar estos ingredientes en nuestras recetas, fomentamos una cocina más completa y consciente y se aporta un granito de arena a la sostenibilidad de nuestro Planeta.

Cada receta que preparen de este recetario es un paso hacia un estilo de vida más sostenible. Les invitamos a experimentar con nuevos sabores, a descubrir la riqueza de los ingredientes locales y a contribuir de manera significativa al cuidado de nuestro planeta.

Gracias por unirse a esta iniciativa. Juntos, podemos hacer una gran diferencia, un plato a la vez.

¡Disfruten de estas recetas!

ÍNDICE

CALENDARIO

Estacionalidad de frutas y vegetales	5
--------------------------------------	---

DESAYUNOS

Gallo pinto	7
Huevos rancheros	8
Tortitas de plátano maduro, frijoles y queso	9
Pastelitos de huevo con vegetales	10
Panqueques de banano	11

ALMUERZOS Y CENAS

Cubaces tiernos con verduras y culantro coyote	13
Arroz con ayote tierno	14
Picadillo de guinea	15
Frijoles arreglados	16
Tortas de lentejas y garbanzos	17
Sopa de quelites de chayote	18
Ensalada de frijoles blancos	19





CALENDARIO

DE ESTACIONALIDAD

ENERO

Ayote sazón, chayote, aguacate, carambola, granadilla, guanábana, mandarina, melón, mora, naranja, sandía

FEBRERO

Frijol tierno, zanahoria, aguacate, banano, carambola, granadilla, guanábana, mandarina, melón, mora, naranja, sandía

MARZO

Tomate, zanahoria, fresa, granadilla, guanábana, mandarina, manga, melón, mora, naranja, sandía

ABRIL

Brócoli, camote, chayote, coliflor, elote, espinaca, pepino, remolacha, tomate, zanahoria, zucchini, fresa, manga, granadilla, mora, guanábana, mandarina, melón, naranja, sandía

MAYO

Ayote sazón, brócoli, camote, cebolla, coliflor, espinaca, pepino, remolacha, tomate, zanahoria, zucchini, banano, fresa, granadilla, guanábana, manga, melón, sandía

JUNIO

Ayote tierno, brócoli, camote, coliflor, elote, frijol tierno, pepino, remolacha, tomate, zucchini, fresa, guanábana, manga

JULIO

Camote, frijol tierno, pepino, remolacha, zucchini, carambola, cas, fresa, limón, manga

AGOSTO

Ayote tierno, brócoli, elote, papa, pepino, zucchini, carambola, cas, fresa, limón, manga

SETIEMBRE

Ayote sazón, brócoli, camote, cebolla, coliflor, espinaca, pepino, remolacha, tomate, zanahoria, zucchini, banano, fresa, granadilla, guanábana, manga, melón, sandía

OCTUBRE

Apio, ayote sazón, ayote tierno, chayote, coliflor, elote, frijol tierno, papa, remolacha, tomate, zanahoria, aguacate, cas, limón

NOVIEMBRE

Chayote, elote, zanahoria, aguacate, limón

DICIEMBRE

Chayote, aguacate, limón, mora

Muy práctico para hacer listas de compras

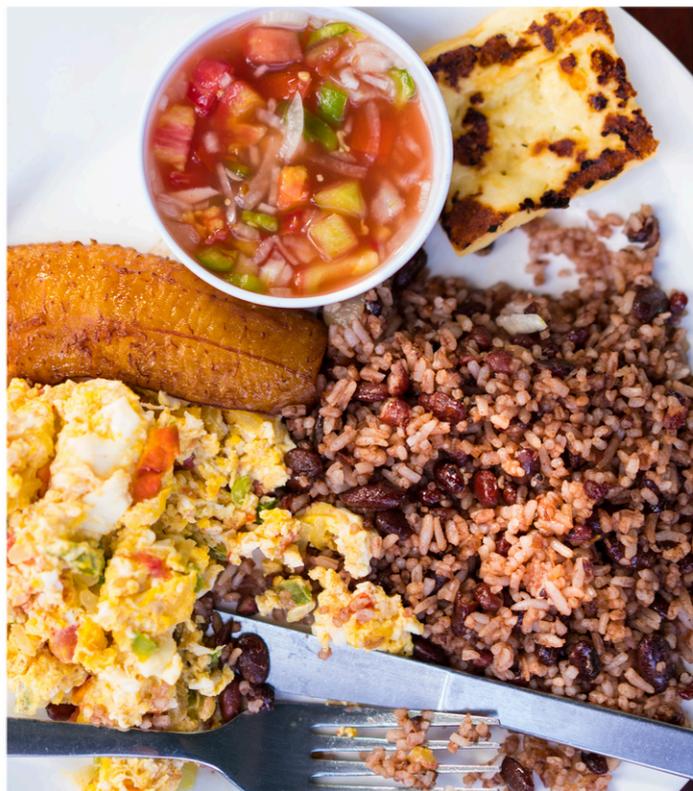


*Para empezar el
día con todo*

DESAYUNOS



Gallo pinto



INGREDIENTES

- 1 cucharada de margarina
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 taza de frijoles cocidos y escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- ½ taza de caldo de frijol
- 2 hojitas de orégano fresco picado
- 2 cucharadas de culantro picado
- Una pizca de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 5 porciones

PREPARACIÓN

- En un sartén coloque la margarina.
- Sofría el ajo, cebolla y chile dulce.
- Agregue los frijoles y arroz y mezcle bien durante dos minutos.
- Incorpore el caldo de frijol y orégano.
- Mezcle y cocine durante unos minutos.
- Agregue el culantro y sirva.

SOBRE ESTA RECETA

El gallo pinto es un plato típico de Nicaragua y Costa Rica. En ambos países, es común para el desayuno, aunque puede ser consumido a la hora del almuerzo o cena.

Es un plato nutritivo que proporciona una buena cantidad de proteínas, fibra y carbohidratos, siendo una opción de comida sustanciosa y equilibrada.



Huevos rancheros



Imagen cortesía de @nuestrosfrijoles

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de aceite
- 2 tortillas de maíz tostadas / para chalupas
- 6 cucharadas de frijoles molidos caseros
- 4 cucharadas de salsa de tomate natural
- Culantro para decorar

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- En un sartén muy poco aceite y cocine los huevos.
- Agregue sobre las tortillas los frijoles molidos.
- Coloque los huevos sobre las tortillas y vierta la salsa de tomate sobre ellos.
- Agregue el culantro y sirva.

RECOMENDACIÓN

Prepare frijoles molidos y salsa de tomate natural y guárdelos en su refrigeradora o congelador, así podrá realizar muchas recetas fácil y rápido.

Además, si los tomates están muy maduros los podemos aprovechar en salsa y así evitar el desperdicio de alimentos.

Sortitas de plátano maduro, frijoles y queso



Imagen cortesía de Karina Alpizar Álvarez

INGREDIENTES

- 1 plátano muy maduro
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de frijoles molidos
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharadita de aceite

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- Corte el plátano maduro en 4 trozos y colóquelo en una olla con agua. Hierva por 5 min o hasta que esté suave, retire y deje enfriar.
- En un tazón agregue el huevo y bátalo y agregue la pizca de sal.
- Agregue el plátano y hágalo puré con un tenedor o maja papas.
- Ponga a calentar una waflera o sartén a fuego medio bajo y ponga un poco de aceite.
- Coloque 1/8 de la mezcla, agregue 2 cucharadas de frijoles molidos y 1/4 taza de queso y 1/8 de la mezcla. De esta forma quedan los frijoles molidos y el queso por dentro.
- Cocine por 3 min o hasta que esté dorado.



Pastelitos de huevo con vegetales



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de vegetales mixtos, como tomate, espinaca, cebolla, zanahoria y hongos (puede aprovechar vegetales que están cerca de su fecha de caducidad)
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal y pimienta
- Condimentos naturales al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 2 porciones

PREPARACIÓN

- Pique los vegetales en trozos pequeños.
- En un sartén a fuego medio, coloque el aceite y sofría los vegetales y reserve.
- En un tazón batimos los huevos y agregamos sal, pimienta, especias naturales al gusto y el sofrito.
- En moldes para pastelitos agregue la mezcla y coloque el queso encima.
- Cocine en un horno precalentado a 180°C por 10 min o hasta que estén dorados.

Cuando vemos que algún alimento está por ponerse malo es momento de pensar en formas creativas de utilizarlo. Así cuidamos nuestro bolsillo y planeta, evitando el desperdicio de alimentos.

Panqueques de banana



Imagen cortesía de Karina Alpizar Álvarez

PREPARACIÓN

- Agregue todos los ingredientes, excepto aceite, a la licuadora y licuarlos hasta obtener una mezcla homogénea.
- En un sartén a fuego medio coloque un poco de aceite y cocine los panqueques.
- Cuando se formen burbujas en la parte superior voltee el panqueque.
- Sirva y disfrute.

INGREDIENTES

- 1/2 taza avena integral
- 1/4 taza de leche descremada
- 1 huevo
- 1 banana maduro
- 1 cucharada de azúcar o 1 sobre de edulcorante
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- Canela al gusto (también se le puede agregar otras especias como clavo en polvo)
- 1 cucharadita de aceite

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 2 porciones

RECOMENDACIÓN

Esta es una receta muy sencilla de preparar y así podemos evitar que los bananos muy maduros se vayan a la basura.

Sirva con frutas y semillas para aumentar su valor nutricional. También puede agregar un poquito de miel de abeja.

¡Delicioso!



*Comida variada y
llena de color*

ALMUERZOS Y CENAS



Cubaces tiernos con verduras y culantro coyote



INGREDIENTES

- 2 tazas de cubaces tiernos
- ½ cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 chayotes tiernos
- 1 zanahoria pequeña
- 4 hojas de culantro coyote
- 1 cucharadita de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 45 minutos

Rinde: 5 porciones

PREPARACIÓN

- Ponga en remojo los frijoles en agua durante 20 minutos.
- Elimine el agua de remojo y coloque los frijoles en una olla.
- Agregue la cebolla, ajo y hojas de culantro y cocine a fuego medio.
- Cuando se comienzan a suavizar, agregue los chayotes y zanahoria en tiritas no muy delgadas.
- Agregue la sal.

RECOMENDACIÓN

Si los frijoles le causan malestares estomacales, además del remojo, pruebe cocinarlos con hojas de laurel y epazote. Esto eliminará parte de las sustancias que causan dichos síntomas.

¡Buen provecho!



Arroz con ayote tierno



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 1 taza de zapallito o ayote tierno en cuadritos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tomate mediano picado
- 1 cucharadita de achiote
- 3 cucharadas de aceite
- 3 1/2 tazas de agua
- 4 hojas de culantro de coyote finamente picadas
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1/2 cucharadita de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 50 min

Rinde: 5 porciones

PREPARACIÓN

- En una olla coloque el aceite y el achiote y sofría la cebolla, tomate y zapallo.
- Agregue el arroz y mezcle bien.
- Agregue el agua y cocine por 10 minutos, hasta que seque el agua.
- Tape, agregue el culantro y apio, mezcle y deje en reposo por cinco minutos más, hasta que el arroz reviente.

RECOMENDACIÓN

Aproveche los alimentos cuando están de temporada.

Durante los meses de junio a agosto puede conseguir ayote tierno con un excelente contenido de nutrientes y a un precio más cómodo.

Picadillo de guinea



INGREDIENTES

- 4 tazas de guinea cuadrada verde picada en cuadritos
- ½ kg de tomate maduro
- 1 chile dulce mediano
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharaditas de culantro picado
- 2 cucharaditas de apio picado
- ½ cucharadita de orégano picado fresco
- 1 cucharadita de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 40 min

Rinde: 6 porciones

PREPARACIÓN

- Pique el tomate en cuadritos.
- Pique finamente el chile dulce, cebolla y ajo.
- Sofría en el aceite y margarina los olores. Agregue el achiote.
- Incorpore el tomate y demás ingredientes.
- Mezcle bien y cocine el picadillo hasta que el guineo se suavice, procurando que no quede muy suave.

SOBRE EL GUINEO

Los "guineos" son una variedad más pequeña de plátano verde. y que por lo general se usa en puré (angú), en sopas, con frijoles, picadillos y hasta en ensaladas. Este es un alimento muy nutritivo, siendo fuente de carbohidratos, fibra, hierro y potasio. En esta receta, también se pueden utilizar "bananos verdes" debido a su sabor más suave, textura y suavidad.

Frijoles arreglados



INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 3 cucharadas de caldo de frijol
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 8 porciones

PREPARACIÓN

- En un sartén coloque la margarina.
- Sofría la cebolla y el chile dulce
- Agregue los frijoles y el caldo.
- Maje ligeramente con un tenedor los frijoles.
- Por último, agregue el culantro picado y cocine durante un minuto más.

RECOMENDACIÓN

Para diferenciar esta preparación de los frijoles hervidos que comúnmente se consumen en la casa, es probable que surge el nombre de “arreglados” para destacar la práctica de preparar un sofrito con algunos productos aromáticos, como la cebolla, el chile dulce o el culantro, para realzar el sabor y lograr una presentación diferente de este alimento.



Tortas de lentejas y garbanzos



INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil fresco
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/8 cucharadita de laurel en polvo
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- 2 huevos
- 1/8 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta
- 2 cucharaditas de aceite.

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 45 min

Rinde: 8 porciones

PREPARACIÓN

- Maje las lentejas hasta formar un puré. También puede usar el procesador.
- Pique finamente los ajos
- Agregue a las lentejas el ajo picado, laurel, perejil y jengibre.
- Adicione la harina de garbanzos a la mezcla anterior y mezcle.
- Añada el huevo, sal y pimienta y mezcle hasta formar una masa compacta.
- Forme pequeñas tortitas y colóquelas en una bandeja previamente engrasada.
- Precaliente el horno a fuego moderado.
- Hornee las tortas hasta que se cocinen y doren.

Sopa de quelites de chayote



Imagen tomada de <https://laroussecocina.mx/>

INGREDIENTES

- 1 rollo grande de quelites de chayote (brotes tiernos)
- 1/2 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharada de chile dulce rojo picado finamente
- 1 cucharada de margarina
- 1/8 cucharadita de achiote
- 2 papas pequeñas
- 1 1/2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de apio finamente picado

Nivel de complejidad: fácil

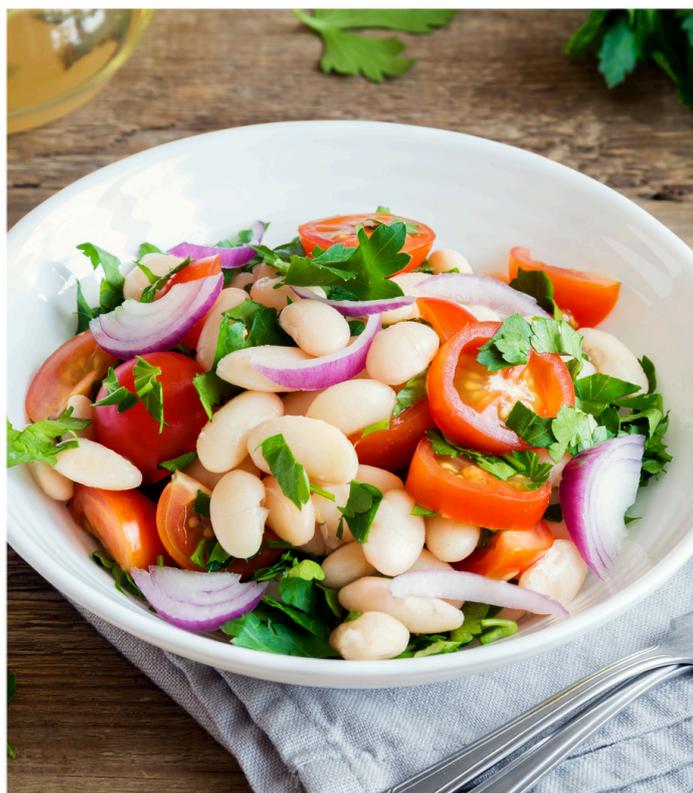
Tiempo de preparación: 40 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- Lave bien los quelites y píquelos.
- Sofría en la margarina la cebolla, ajo y chile dulce.
- En una olla, coloque el sofrito, agregue el agua y la leche y ponga al fuego.
- Pele las papas y pártalas en cuatro.
- Agregue las papas a la olla y cocine hasta que suavicen.
- Incorpore los quelites y el apio.
- Agregue el achiote.
- Deje hervir hasta que la papa esté suave.

Ensalada de frijoles blancos



INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles blancos cocidos y escurridos.
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca pequeña partida en rodajas finas
- 1 cebolla morada pequeña partida en rodajas finas
- 1 taza de tomates cherry
- 2 cucharadas de chile dulce rojo picado
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón ácido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Rinde: 8 porciones

PREPARACIÓN

- Coloque todos los ingredientes en un tazón y mezcle.

RECOMENDACIÓN

Los frijoles son muy versátiles y se pueden usar múltiples recetas como en ensaladas. Los frijoles son una excelente fuente de proteína y tiene un impacto ambiental pequeño. Para mantener una buena salud se recomienda comer frijoles todos los días, al menos $\frac{1}{2}$ taza. Utilice frijoles de todos los colores en sus preparaciones.

