



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

RECETAS SOSTENIBLES

MERIENDAS Y BEBIDAS



Programa de Bienestar
y Calidad de Vida

2024



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
--------------------------------------	---

MERIENDAS

Plátano maduro con queso, canela y miel	7
Yogurt sabor pie de limón	8
Prensada de queso y frijol	9
Gelatina con frutas	10
Tostaditas de frijoles molidos, queso y pico de gallo	11

BEBIDAS

Batido de cas	13
Jugo de maracuyá, piña y naranja	14
Batido de uchuva	15
Limonada con hierbabuena y jengibre	16
Agua de flor de Jamaica con frutas	17
Licudo de remolacha, naranja y jengibre	18





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



*Fáciles y
nutritivas*

MERIENDAS





Plátano maduro con queso, canela y miel



INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de queso mozzarella
- 1/2 cucharada de miel de abeja
- Canela al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- En una olla con agua hirviendo se pone el plátano partido en 4 trozos por 5 min o hasta que esté suave. Si el plátano está muy maduro se puede cocinar con cáscara en el microondas por 5 min.
- Se retira del agua y se quita la cáscara.
- Se coloca en un plato y se agregan los demás ingredientes sobre el plátano.

SOBRE EL PLÁTANO

El plátano maduro es buena fuente de carbohidratos, potasio, vitamina C, vitamina K y vitaminas del complejo B. Este alimento es muy versátil, por lo que podemos disfrutarlo a todas horas del día, desde el desayuno hasta la cena; y en preparaciones dulces o saladas.

Yogurt sabor pie de limón



INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogurt griego natural
- 1/2 limón, jugo
- 2 cucharaditas de miel o 1 sobre de edulcorante
- Ralladura de limón al gusto
- 1 paquete de galleta tipo María triturado

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 5 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- En tazón coloque el yogurt con el jugo de limón, la miel y la ralladura de limón.
- Mezcle bien y reserve.
- En otro tazón coloque la galleta triturada y se agrega la mezcla de yogurt.
- Puede poner más ralladura de limón para decorar.
- Disfrute esta merienda que parece postre.

SOBRE EL YOGURT

El yogurt griego tiene una textura más espesa que el yogurt convencionales. A nivel nutritivo es un alimento muy rico en proteínas, carbohidratos y minerales como el calcio, potasio y fósforo. Además, es un alimento muy versátil, por su sabor se puede utilizar tanto en recetas dulces, como saladas.



Prensada o gallo de queso y frijol



INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz delgadas o 1 tortilla de maíz casera mediana
- 2 cucharadas de frijoles molidos
- 2 cucharadas de queso mozzarella u otro tipo para derretir
- Opcional: 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- Opcional: agregar aguacate

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 5 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- En un plato coloque las tortillas.
- Agregue frijoles molidos y queso y tape con la otra tortilla.
- En un sartén a fuego medio, sin aceite o con la mínima cantidad, cocine la prensada hasta que dore.
- Se puede agregar aguacate y está lista para disfrutar.

SOBRE ESTA RECETA

Esta merienda, que también puede ser usada como desayuno, te dará una combinación balanceada entre carbohidratos (maíz y frijol), proteínas (queso y frijol) y grasas saludables (aceite y/o aguacate). Por la proteína y fibra es una merienda que te mantendrá saciado/a hasta la próxima comida.

Gelatina con frutas



INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina con sabor (puede ser sin azúcar)
- 1 o 2 tazas de fruta picada, por ejemplo, fresas, mango, piña y mora

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- En un tazón preparar la gelatina según las instrucciones del paquete.
- Coloque la mezcla en un molde de silicón, que es más fácil de desmoldar, o cualquier otro.
- Pique su fruta de elección y agréguela al molde.
- Llevar a refrigeración por 3 o 4 horas, o hasta que esté firme.

RECOMENDACIÓN

Para un mayor aporte de proteínas y micronutrientes podemos agregar yogurt griego o yogurt regular natural a la mezcla.



Tostaditas de frijoles molidos, queso y pico de gallo



INGREDIENTES

- 4 dedos (7 cm) de pan integral o blanco
- 3 cucharadas de frijoles molidos caseros
- 3 cucharadas de queso mozzarella
- 1 tomate pequeño
- 1/4 de cebolla pequeña
- 1 ramita de culantro castilla
- Limón y sal al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- Corte el pan en 3 o 4 rebanadas delgadas.
- Unte los frijoles en el pan y distribuya el queso en cada pan.
- Lleve al hornito o freidora de aire por 2 min.
- Pique y mezcle en un tazón el tomate, la cebolla y el culantro. Agregue sal y limón al gusto.
- Sirva las tostaditas con pico de gallo y disfrute.

RECOMENDACIÓN

Cuando coma pan y otras harinas procure combinarlo con alimentos fuente de fibra, proteína y/o grasa. De esta manera, los carbohidratos serán digeridos más despacio y vamos a tener energía y saciedad por más tiempo. En este caso, los frijoles nos dan proteína y fibra, el pico de gallo también aporta fibra, el queso nos proporciona proteína y un poco de grasa.



Muy refrescantes

BEBIDAS



Batido de cas



INGREDIENTES

- 3 cases medianos
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- Hielo

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 6 porciones

PREPARACIÓN

- Parta los cases a la mitad y licúe en 1 taza de agua.
- Cole el cas para separar las semillas.
- Licúe bien todos los ingredientes.

DATO CURIOSO

El cas pertenece a la familia *Myrtaceae* y es originario de nuestro país, Costa Rica.

Su nombre deriva de la palabra "Kas" en brunca, es el idioma nativo del boruca, un pueblo indígena centroamericano.

Jugo de maracuyá, piña y naranja



INGREDIENTES

- 4 maracuyás
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 tajada de piña
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo al gusto
- Hojas de hierbabuena para decorar

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 2 porciones

PREPARACIÓN

- Parta las maracuyás y extraiga la pulpa.
- Licúe todos los ingredientes y sirva.

DATO CURIOSO

La maracuyá se conoce científicamente como *Passiflora edulis*, y es rica en vitamina C, vitamina A, hierro, potasio y fibra dietética. También contiene antioxidantes que pueden ayudar a combatir los radicales libres en el cuerpo.



Batido de uchuva



INGREDIENTES

- 1 taza de jugo de uchuva elaborado con las frutillas licuadas con poca agua y colado
- 2 tazas de leche
- 2 bolas de helado de vainilla (puede ser sin azúcar)
- 3 cucharadas de miel de abeja
- Hielo picado
- Hojas de hierbabuena para decorar

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- Licúe bien todos los ingredientes y sirva.

DATO CURIOSO

La uchuva se reconoce como una planta silvestre que se encuentra a orilla de caminos y carreteras en zonas altas de Cartago y Los Santos. Es un fruto que posee altos niveles de vitamina A y C, así como calcio, fósforo y hierro.



Limónada con hierbabuena y jengibre



INGREDIENTES

- 2 o 3 limones grandes
- 1 puñado de hojas de hierbabuena
- 1 trozo de jengibre de 1x1 cm aproximadamente
- 500 ml de agua
- 1 cucharada de azúcar o un sobre de sustituto
- Hielo al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 2 porciones

PREPARACIÓN

- Lave los limones, la hierbabuena y el jengibre.
- Parta los limones y exprima el jugo.
- En una licuadora agregue todos los ingredientes.
- Licúe bien y sirva.

DATO CURIOSO

Esta es una bebida muy popular y tiene todo el sentido que lo sea.

Es muy refrescante, a la vez que nos hidrata y nos aporta vitamina C y otros antioxidantes.

Prueba hacer variaciones con piña, moras o fresas para darle un toque diferente.



Agua de flor de Jamaica con frutas



INGREDIENTES

- 1/2 taza de flores de Jamaica
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de azúcar o 2 sobres de sustituto
- 1 taza de fruta variada, puede usar frutas como piña, manzana, fresas, mango, naranja, uvas, etc.
- Hielo al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 25 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- En una olla grande, hierva el agua.
- Una vez que el agua esté hirviendo, agregue la flor de Jamaica y deje hervir a fuego lento durante unos 10-15 min.
- Apague el fuego y deja enfriar la infusión de Jamaica durante unos 10 min.
- Agregue el azúcar y revuelve hasta que se disuelva completamente.
- Lave, pele y corte las frutas que haya elegido en trozos pequeños.
- Cuele la infusión para separar las flores y descártalas.
- En un pichel grande, mezcle las frutas cortadas y el hielo con el agua de Jamaica.
- Sirva y disfrute.



Licuada de remolacha, naranja y jengibre



INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de remolacha
- 1/2 remolacha cruda
- 6 naranjas en jugo
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cdtas de jengibre rallado
- 1 taza de agua
- 2 cdtas de miel de abeja
- hielo al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- Limpie y lave los vegetales.
- Agregue todos los ingredientes en la licuadora y licúe.
- Agregue de media a una taza de agua según la consistencia deseada.
- Agregue hielo al gusto.

SOBRE ESTA RECETA

Las hojas de remolacha por lo general es un producto que se desecha a la hora de comercializar las remolachas. Estas hojas tienen muchos micronutrientes, como el hierro, por lo que podemos aprovechar este producto para hacer batidos, picadillos y ensaladas.

