



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

RECETAS SOSTENIBLES

POSTRES Y
COMIDAS RÁPIDAS



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

POSTRES

Piononos	7
Pan de elote con ayote	8
Queque de banano, avena y nueces	9
Quequitos de mora	10
Mousse de mango	11

COMIDAS RÁPIDAS

Quesadilla de res o pollo	13
Bowl tico	14
Ceviche de frijol blanco	15
Pizza de pollo	16
Tomate relleno de atún	17
Papas “fritas”	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



*El momento dulce
del día*

POSTRES





Piononos criollos horneados



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 2 cucharadas de margarina
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de frijoles negros molidos
- $\frac{1}{2}$ taza de queso blanco rallado
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo

Los piononos son pastelitos o empanaditas de plátano maduro con frijoles y queso.

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 35 min

Rinde: 10 porciones

PREPARACIÓN

- Parta los plátanos a la mitad y cocine en agua hasta que suavicen.
- Precaliente el horno a 180 °C.
- Elimine las cáscaras al plátano y maje hasta formar un puré.
- Agregue la margarina y la esencia de vainilla.
- Tome pequeñas porciones de puré de plátano, forme unas tortitas y rellénelas con los frijoles molidos y el queso.
- Doble las tortitas formando unas empanaditas o rollitos.
- Coloque las empanaditas en una bandeja previamente engrasada.
- Espolvoree las empanaditas con el azúcar y la canela.
- Hornee por 15 min o hasta que doren. Tradicionalmente se hacen fritos, sin embargo, al hornearlas se reduce la cantidad de grasa.



Pan de elote con ayote



INGREDIENTES

- 4 tazas de maíz desgranado
- 1 taza de leche agria
- 1 barra de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1/2 taza de puré de ayote sazón
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 3/4 taza de azúcar
- 1 taza de queso rallado

Nivel de complejidad: medio

Tiempo de preparación: 45 min

Rinde: 30 porciones

PREPARACIÓN

- Licúe el maíz con la leche agria.
- Precaliente el horno a 275° C.
- Incorpore los huevos y la mantequilla y mezcle.
- Vierta el puré de ayote y agregue poco a poco la harina.
- Agregue el queso, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el polvo de hornear y amase.
- Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
- Hornee por 30 minutos hasta que el pan se cocine y dore.
- Deje enfriar unos 10 min y sirva.



Queque de banano, avena y nueces



INGREDIENTES

- 5 Bananos maduros
- 1 taza de Azúcar
- 1 cuchara de Mantequilla
- 1 taza de Harina
- 1/2 taza de avena integral
- 1 Huevo
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato o polvo de hornear
- Canela, nuez moscada al gusto
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 1/2 taza de nueces

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 1 hora

Rinde: 8 porciones

PREPARACIÓN

- En un tazón maje los bananos hasta hacerlos puré
- Cierne la harina y se le añade la avena, canela, nuez moscada, y el bicarbonato. Reservar.
- En otro tazón, bata la mantequilla con el azúcar durante varios minutos hasta que esté bien cremoso.
- Añada el banano, el huevo batido y la mezcla de harina.

- Vierta la mezcla en un molde engrasado y enharinado.
- Hornear por unos 45 minutos o hasta que esté dorado.

El banano es de las frutas que más se desperdician en el mundo.

No deje que se desperdicien en su casa y prepare batidos, helados, queques o cualquier otra receta.



Quequitos de mora



INGREDIENTES

- 2 barras de margarina
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1/2 taza de yogurt de mora
- 1/2 taza de pulpa de mora
- 2 y 1/2 tazas de harina de trigo refinada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de leche

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 60 min

Rinde: 8 porciones

PREPARACIÓN

- Cierna los ingredientes secos.
- En una taza creme el azúcar con la margarina.
- Agregue los huevos uno a uno.
- Incorpore la pulpa de mora.
- Agregue poco a poco la leche a los ingredientes secos.
- Precaliente el horno a 275 °C por diez minutos.
- En un molde para quequitos coloque capsulas de papel.
- Vierta la mezcla en los moldes y hornee por 30 min o hasta que estén dorados.



Mousse de mango



INGREDIENTES

- 1 taza de mango maduro
- 2 láminas de gelatina sin sabor
- 1/3 taza de yogurt natural sin sabor, puede ser regular o griego
- 2 cucharaditas de azúcar o 1 sobre de edulcorante

Aproveche el mango cuando está de temporada, entre marzo y setiembre, en una preparación distinta, nutritiva y deliciosa.

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 1 h y 10 min

Rinde: 2 porciones

PREPARACIÓN

- Licúe o procese el mango hasta que se haga puré. Si le incomodan las hebras, puede colar el puré.
- Coloque la gelatina en lámina en agua fría por 4 minutos para que se hidrate.
- En una olla a fuego medio, coloque el puré de mango hasta que hierva.
- Retire del fuego el puré y agregue las láminas de gelatina hidratadas.
- Mezcle para disolver la gelatina.
- Agregue el yogurt y el azúcar.
- Divida la mezcla en 2 recipientes y lleve a la refrigeradora por 1 hora.
- ¡Disfrute!



Lo rápida no le 😊
quita lo nutritiva

COMIDAS RÁPIDAS





Quesadilla de res o pollo



INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo mediana
- 2 o 3 cucharadas de frijoles molidos, de preferencia caseros
- 1/4 taza de queso que derrita, bajo en grasa
- 1/4 taza de res o pollo cocinado y desmenuzado
- Otros: maíz dulce, chile dulce, chile jalapeño, cebolla, culantro o los que guste.

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- En una en la tortilla unte los frijoles y agregue los demás ingredientes.
- En un sartén a fuego medio dore la quesadilla por ambos lados.
- Acompañe de una ensalada de su preferencia.

RECOMENDACIÓN

Cocine proteínas, como pollo y carnes y guarde una parte en la refrigeradora (almacenar de 3 a 4 días) y otra en el congelador (guardar de 2 a 6 meses). De esta forma será más fácil preparar comidas rápidas. También puede tener otros ingredientes básicos en la refrigeradora, como chile dulce, cebolla, ajo y culantro picados en envases con tapa.



Bowl tico



INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 taza de carne mechada, pollo o la proteína que prefiera
- 1/2 taza de ensalada verde
- 1/4 taza de pico de gallo
- 1/4 de aguacate
- Opcional: maíz dulce, plátano maduro y limón

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 2 porciones

PREPARACIÓN

- Agregue todos los ingredientes en un tazón y disfrute.

SOBRE ESTA RECETA

Esta platillo es muy sencillo, solo deberá mezclar preparaciones e ingredientes que ya tenemos en la refrigeradora. Este es como el típico casado, solo que presentado de otra forma. ¿Quedó un poco de picadillo del almuerzo? ¡También lo agregamos! Así evitamos el desperdicio de alimentos, a la vez que le damos un toque diferente.



Ceviche de frijol



Imagen cortesía de @nuestrosfrijoles

INGREDIENTES

- 4 tazas de frijoles blancos cocidos (preferiblemente hechos en casa, pero pueden ser de lata)
- 1/2 chile dulce
- 1/2 cebolla, puede ser una mezcla de blanca y morada
- 1 tomate pequeño
- Culantro al gusto
- 6 limones
- 1 y 1/2 cdta de sal

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 10 min

Rinde: 6 porciones

PREPARACIÓN

- En un tazón agregue los frijoles escurridos.
- Pique los demás ingredientes finamente y agregue al tazón.
- Exprima el jugo de los limones.
- Mezcle todos los ingredientes muy bien.
- Disfrute.

LOS FRIJOLES

La preparación es sencilla. Primero los deja en remojo de 8 a 16 h. Luego bota el agua y cocina con agua nueva. Puede cocinar con los condimentos que desee, pero en este caso puede ser solo con sal. En olla de presión estarán listos en 20 - 25 min, depende de qué tan suaves estén. Guarde en bolsas herméticas en el congelador para tener frijoles en todo momento.



Pizza de pollo



INGREDIENTES

- 1 pan pita mediano integral
- 3 cucharadas de salsa de tomate natural
- 1/2 taza de queso mozzarella bajo en grasa
- 1/4 taza de pollo mechado (se puede omitir para la versión vegetariana)
- Vegetales al gusto, como: aceitunas, jalapeño, tomate, cebolla, chile dulce, albahaca, arúgula, entre otros.

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 12 min

Rinde: 1 porción

PREPARACIÓN

- Precaliente el hornito o freidora de aire de 3 a 5 min a 180°C.
- Sobre el pan pita, sin abrir, agregue y distribuya la salsa de tomate.
- Agregue el queso, el pollo y los otros ingredientes que desee. En el caso de hojas, agréguelas hasta que ya haya cocinado la pizza.
- En el hornito o freidora cocine por 5 min o hasta que dore.

RECOMENDACIÓN

Prefiera productos en su versión integral, ya que generalmente tienen mucha más fibra que su versión convencional. La fibra nos ayuda a tener un intestino sano, disminuir el colesterol en sangre, previene el estreñimiento, ayuda a disminuir el azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes.

Tomates rellenos de atún



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 4 tomates grandes y firmes
- 2 latas de atún en agua o aceite, escurrido
- 1/4 taza de yogurt griego (puede usar mayonesa si prefiere)
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1/4 de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de culantro picado
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 25 min

Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- En una olla hierva los huevos por 10 min, luego retírelos, déjelos enfriar por 10 min.
- Retire la cáscara de los huevos y píquelos en trozos pequeños.
- Lave los tomates y corte la parte superior de cada uno.
- Con una cuchara, vacíe el interior de los tomates, retirando las semillas y parte de la pulpa.
- Reserve la pulpa para otra receta.
- En un tazón grande, mezcle todos los ingrediente (excepto los tomates).
- Llene cada tomate con la mezcla de atún, presionando ligeramente para que quede bien compacto.
- Coloque la "tapa" de los tomates sobre el relleno como decoración, si lo desea.



Papas "fritas"



INGREDIENTES

- 4 papas medianas o grandes
- Condimentos: paprika, ajo en polvo, orégano, pimienta, sal o los que guste
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: Queso cheddar o parmesano

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo de preparación: 40 min
Rinde: 4 porciones

PREPARACIÓN

- Limpie y lave las papas.
- Pique las papas en bastones y las ponemos en un tazón con agua fría por 10 min.
- Precaliente la freidora de aire u horno por 3 a 5 min a 200°C.
- Escorra las papas y colóquelas sobre papel absorbente o paño para retirar el exceso de humedad.
- En un tazón agregue las papas, el aceite y los condimentos.
- Mezcle bien, de forma que todas las papas queden cubiertas de los condimentos.
- Cocinar a 180°C por 13 min, mueva las papas y luego 20 min a 200°C.
- Sirva como acompañamiento y disfrute.

