



## Cocina Tradicional Costarricense 8



# Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito



Compilado por:

Isabel Badilla Chang

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud







# Cocina Tradicional Costarricense 8

## Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito



Compilado por: Isabel Badilla Chang  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud

Derechos reservados conforme con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos D.R.

392.37  
C663-c    Cocina tradicional costarricense 8. Zona Sur: Osa,  
Corredores y Golfito / comp. por Isabel Badilla Chang.  
Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de  
Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural ;  
Instituto Costarricense de Turismo : San José, CR :  
Imprenta Nacional, 2015.  
147 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.--(Certamen de Comidas 2013)

ISBN 978-9977-59-276-3

PACIFICO SUR (COSTA RICA) – COMIDAS Y TRADICIONES. 2.  
PACÍFICO SUR (COSTA RICA) – COSTUMBRES Y TRADICIONES. 3.  
COCINA COSTARRICENSE. I. Badilla Chang, Isabel, Comp. II. Título.

MCI/ehc, 2015

### **Créditos:**

#### **Compilación:**

María Isabel Badilla Chang.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

#### **Fotografías:**

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

Víctor Hugo Zúñiga Aguilar, Carlos Luis Fallas Pastor, Santiago Quesada Vanegas

#### **Producción:**

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

Dirección de Planeamiento y Desarrollo Turístico, Instituto Costarricense de Turismo.

#### **Coordinación:**

Mario B. Badilla Jara.

#### **Diseño y diagramación:**

Floria Leiva Pacheco.

#### **Nota:**

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron los participantes en el certamen.



## CONTENIDOS

Dedicatoria .....	9	Bambú con costilla de cerdo.....	27
Agradecimiento.....	11	Bambú con pollo o con cerdo.....	28
Preámbulo .....	13	Bambú con costilla de cerdo.....	28
Introducción .....	15	Bambú en salsa.....	29
<b>Comidas</b>		Bambú en vinagre .....	29
Albóndiga de pollo .....	18	Bananos en salsa blanca .....	29
Almuerzo campesino .....	18	Camarones.....	30
Arrollado de carne de cerdo.....	18	Camarones al ajillo con ensalada y vegetales .....	30
Arroz a la Bahía.....	19	Canelones de fruta de pan en salsa de fruta de pan con pollo	31
Arroz a la Dina .....	19	Castañales de pollo .....	31
Arroz con coco.....	19	Cerdo frito .....	32
Arroz con mariscos y leche de coco.....	20	Ceviche de banano verde .....	32
Arroz con piangua y leche de coco .....	20	Ceviche de cáscara de plátano .....	32
Arroz con plátano y aceite de coco.....	20	Ceviche de huevos de toro .....	33
Arroz con pollo.....	21	Ceviche de pescado .....	33
Arroz con pollo.....	22	Ceviche de pescado .....	34
Arroz con pollo.....	22	Ceviche de pescado .....	34
Arroz con pollo “Tanalosa” .....	22	Cuajada .....	34
Arroz con pollo y bambú .....	23	Crema de cúrcuma .....	34
Arroz de camarón y almejas con leche de coco .....	23	Chicasquil con tortilla .....	35
Arroz de maíz (ganadora) .....	23	Chicharrón de carne.....	35
Arroz de maíz.....	24	Chicharrón de concha .....	35
Arroz de maíz.....	24	Chicharrones de concha panzada y carne .....	36
Arroz de maíz.....	24	Chifrijo sureño.....	36
Arroz de maíz.....	25	Chilero de Clarissa .....	36
Arroz de maíz.....	25	Chuleta de cerdo en salsa al vino.....	37
Arroz de maíz.....	25	Ensalada de plátano verde .....	37
Arroz de maíz.....	25	Ensalada de yuca con atún .....	37
Ayaco .....	26	Ensalada fría de banano verde con atún.....	38
Ayote al horno .....	26	Ensalada fría de guineo .....	38

Escabeche de papaya verde.....	38	Picadillo de chayote con chicharrón .....	53
Filete de corvina en salsa blanca con ensalada y vegetales.....	39	Picadillo de chicasquil .....	53
Filete relleno de camarones en salsa tropical.....	39	Picadillo de chicasquil de la abuela.....	54
Frijoles con chorizo y patacones.....	40	Picadillo de cogollos de yuca (ganadora) .....	54
Frijoles bayos con pezuñas de cerdo ahumado.....	40	Picadillo de flor de papaya con tortillas (ganadora).....	54
Frito de cerdo .....	40	Picadillo de fruta de pan con tortillas de nance y castañas.....	55
Gallina casera tierna “achiotada” con salsa chimichurri .....	41	Picadillo de palmito .....	55
Gallina casera al estilo campesino.....	42	Picadillo de palmito .....	56
Gallito casero.....	42	Picadillo de palmito .....	56
Gallo pinto.....	43	Picadillo de palmito con carne de cerdo.....	56
Gallo pinto.....	43	Picadillo de palmito con chilotico adornado con maíz dulce y zanahoria.....	57
Gallos de tortilla con frijoles y torta de huevo.....	44	Picadillo de palmito con tortillas.....	57
Guacho de piangua.....	44	Picadillo de palo de “papayo macho” .....	57
Guisado de chilote .....	45	Picadillo de papa al orégano.....	58
Guiso de frijol de palo con costilla de cerdo .....	45	Picadillo de papaya tradicional .....	58
Lomo relleno en salsa de bambú .....	46	Picadillo de papaya (ganadora).....	58
Majao de plátano verde relleno de camarones .....	47	Picadillo de papaya .....	59
Palmito de bambú con pollo .....	47	Picadillo de papaya .....	59
Pastel campesino .....	48	Picadillo de papaya .....	59
Pastel de banano.....	48	Picadillo de papaya .....	60
Pastel de plátano.....	49	Picadillo de papaya .....	60
Patrulla.....	49	Picadillo de papaya .....	60
Pecho de res en salsa.....	50	Picadillo de papaya con panzada de cerdo .....	60
Pescado asado en hojas de plátano .....	50	Picadillo de papaya con zorrillo .....	61
Picadillo blanco de plátano verde.....	50	Picadillo de papaya verde.....	61
Picadillo de ayote con carne.....	51	Picadillo de papaya verde.....	61
Picadillo de bambú.....	51	Picadillo de papaya verde con tortillas y plátano maduro .....	62
Picadillo de bambú con atún.....	51	Picadillo de plátano tierno .....	62
Picadillo de bambú con carne de cerdo ahumada y aceite de coco .....	52	Picadillo de plátano verde .....	63
Picadillo de banano con carne de cerdo.....	52	Picadillo de raíz de papayo.....	63
Picadillo de cascara de plátano verde.....	52	Picadillo de zorrillo .....	63
		Picadillo de zorrillo, guineo y huevo duro .....	64



Pinto.....	64	Vinagreta de bambú .....	77
Pinto casero .....	64	Vinagreta de bambú .....	77
Pollo agridulce.....	65	Vinagreta de bambú en salsa de tomate.....	78
Pollo al horno con puré de papas .....	65	Yoles envueltos en tusa.....	78
Pollo con bambú .....	66		
Pollo con palmito .....	66	<b>Panes y postres</b>	
Pollo en salsa casero.....	66	Arepas secas.....	80
Pozol de maíz .....	67	Arroz con leche .....	80
Puré de malanga .....	67	Arroz con leche .....	80
Ropa sucia.....	67	Arroz con leche .....	81
Sopa de gallina con albóndigas .....	68	Arroz con leche del "cole" .....	81
Sopa de mariscos con leche de coco .....	68	Atol de maíz pujagua .....	82
Sopa de palitos de queso.....	69	Atol de piña.....	82
Sopa de pescado con leche de coco .....	69	Bienmesabe .....	82
Sopa de queso .....	70	Bienmesabe .....	83
Sopa suprema.....	70	Bienmesabe .....	83
Surtido de carnes con ensalada.....	71	Bizcochos .....	83
Tamal de maíz .....	71	Bolitas de chocolate .....	84
Tamal de ojoche .....	71	Budín de banano.....	84
Tamal de plátanos maduros y verdes.....	72	Budín casero .....	84
Tamales .....	72	Cajeta de coco .....	85
Tamales .....	73	Cajetas de coco.....	85
Tamales de cerdo.....	73	Cajeta de coco .....	85
Tamales frijol molido .....	74	Cajeta de coco con leche .....	86
Tamales de gallina casera .....	74	Castañifresqui.....	86
Tamales de maíz tierno.....	75	Confitura de piña .....	86
Tortas de verdolaga .....	75	Delicias de banano .....	87
Tortilla de masa de maíz con natilla criolla.....	75	Dulce de plátano .....	87
Tortillas .....	76	Dulzuras de plátano.....	87
Tortillas de maíz .....	76	Empanaditas de plátano.....	88
Tortitas de espinacas .....	76	Empanadas de plátano verde.....	88
Vinagreta de bambú .....	77	Espuma de carambola.....	88

Flan de ayote.....	89	Pastel de plátano maduro (ganadora).....	99
Flan de coco.....	89	Pasteles de pizza y palmito.....	99
Flan de maíz cospó.....	89	Plátanos en gloria .....	99
Helado de aguacate.....	90	Polvorón de ojoche .....	100
Helado de guayaba hawaiana.....	90	Postre de arroz .....	100
Mermelada de arazá.....	90	Postre de fécula de maíz con leche de coco .....	101
Mermelada de arracache y fresas.....	91	Postre de guanábana .....	101
Mermelada de jícara .....	91	Postre de maracuyá (ganadora) .....	101
Miel de coco .....	91	Postre de nances.....	102
Miel de frutas .....	92	Pudín de ojoche.....	102
Miel de mango maduro .....	92	Queque de ayote.....	102
Miel papaya.....	92	Queque fantasía de plátano.....	103
Miel de plátano maduro.....	93	Queque de plátano .....	103
Ñanpan .....	93	Rollo de leche rellena .....	104
“Occha shicrá” (atol de Nancy) .....	93	Rompo plátano.....	104
Pan casero.....	94	Rosquillas.....	104
Pan casero.....	94	Rosquillas de maíz.....	105
Pan casero.....	94	Tajadas de plátano maduro en aceite de coco.....	105
Pan casero.....	95	Tamal ahumado.....	105
Pan casero relleno.....	95	Tamal asado.....	106
Pan casero salado.....	95	Tamal asado.....	106
Pan de elote.....	96	Tamal asado.....	106
Pan de elote.....	96	Tamal asado.....	107
Pan de maíz .....	96	Tamal asado.....	107
Pan de maíz .....	97	Tamal asado.....	107
Pan de ojoche y banano .....	97	Tamal asado con aceite de coco .....	108
Pan de yuca.....	97	Tamal dulce.....	108
Pan de yuca.....	98	Tamal dulce.....	108
Pan de yuca.....	98	Tanelas .....	109
Pan de yuca.....	98	Tanelas .....	109



Tanelas .....	110	Chicheme .....	122
Torta de arroz.....	110	Chicheme .....	122
Torta de arroz con galleta .....	110	Chicheme .....	122
Torta de maíz.....	111	Chicheme .....	123
Torta de plátano (ganadora) .....	111	Chicheme .....	123
Torta volteada de piña.....	112	Chicheme .....	123
Tortillas de pejibaye .....	112	Chicheme .....	124
Tres leches de gelatina .....	113	Chicheme .....	124
Volteado de piña .....	113	Chicheme dulce .....	124
Yoles.....	113	Chicheme de maíz pujagua .....	125
<b>Bebidas</b>		Fresco de ayote (ganadora) .....	125
Agua de dulce con limón.....	116	Fresco de camote.....	125
Agua de sapo.....	116	Fresco de carambolas.....	126
Aguadulce.....	116	Fresco de cas.....	126
Arroz con piña.....	117	Fresco de fruta.....	126
Batido de guayaba (ganadora) .....	117	Fresco de horchata .....	127
Bebida de ayote con leche de coco.....	117	Fresco de horchata .....	127
Bebida de mango sazón .....	118	Fresco de nance.....	127
Bebida de piña, cas, carambola y canela .....	118	Fresco de ojoche.....	128
Bebida exótica de Ojochal .....	118	Fresco de yuca .....	128
Bebida refrescante .....	119	Horchata .....	128
Bosques de Osa.....	119	Horchata .....	129
Carambola con arroz.....	119	Horchata .....	129
Chicha (Sabajro) .....	120	Jugo de caña.....	129
Chicha de maíz .....	120	Nance con arroz .....	130
Chicha de mango .....	120	Ponche de yuca.....	130
Chicha de nance .....	121	Refresco de camote.....	130
Chicheme .....	121	Refresco de piña de arroz.....	131
Chicheme .....	121	Resbaladera .....	131
		Resbaladera .....	131

Resbaladera .....	132	<b>Anexos</b>	
Resbaladera .....	132	<b>Anexo 1</b>	
Resbaladera .....	132	Participantes por categoría y cantones .....	138
Resbaladera de arroz, canela y mozote.....	133	<b>Anexo 2</b>	
Resbaladera de carambola .....	133	Jurado calificador en las tres categorías de participación.....	140
Resbaladera de rompopo.....	133	<b>Anexo 3</b>	
Resbaladera de yuca .....	134	Ganadores de los premios según categoría.....	141
Resbaladera de yuca .....	134	<b>Anexo 4</b>	
Té frío de piña.....	134	Colaboradores y patrocinadores .....	142
Térraba fusión .....	135	<b>Anexo 5</b>	
Verano refrescante.....	135	Cuadros y gráficos .....	143
Vino huizcoyol.....	135	<b>Anexo 6</b>	
		Registro fotográfico.....	146



## Dedicatoria

*A Yanory Álvarez Masís (q.d.D.g.), por el compromiso que asumió con la salvaguarda de la cocina tradicional costarricense.*



# Agradecimientos

*A los cocineros y cocineras de Osa, Corredores y Golfito que hicieron posible la realización de este Certamen.*

*A las personas, empresas e instituciones que colaboraron.*

*A todos muchas gracias por transmitir el saber y la sazón de la cuchara tradicional de esta región.*





## Preámbulo

Este recetario permite al lector viajar hasta la Zona Sur de Costa Rica, -para muchos poco explorada y utilizada como zona de paso-, y acercarse a la cotidianidad de los vecinos de Osa, Golfito y Corredores, a partir del saber y sazón de la cocina tradicional local, en una región que se caracteriza por la calidez y trato amable de sus pobladores, inmensa riqueza natural, diversidad cultural y extenso territorio. La Región registra un índice de desarrollo humano (IDH) de los más bajos a nivel nacional.

La extensión territorial de su territorio y las limitaciones presupuestarias y de recurso humano, obligaron a excluir en esta convocatoria a los vecinos de Buenos Aires y Coto Brus, -donde se ubican territorios indígenas con una riqueza culinaria que no se documenta en esta oportunidad y que es parte de la cocina regional-, el cantón de Pérez Zeledón, poblado por emigrantes provenientes de Los Santos y otras comunidades de la Meseta Central. Es importante poder documentar estos aportes, y de una posible influencia italiana en la comida local de Coto Brus. Los pobladores en Paso Canoas y comunidades fronterizas incorporan en la cocina local algunos ingredientes de la cocina panameña.

El recetario resguarda para las futuras generaciones trescientas diecisiete recetas de ciento treinta participantes en el Certamen, los ingredientes más utilizados son el maíz, plátano, arroz, coco y frutas como la papaya y el banano, todos éstos cosechados localmente, el pescado y los mariscos de la pesca en el Golfo Dulce. Los utensilios tradicionales utilizados son la máquina de moler, la cocina de leña, el fogón, las bateas y las ollas de hierro. Un noventa por ciento de los participantes fueron mujeres, una constante en todos los recetarios compilados. El Centro de Patrimonio como reconocimiento a los portadores de la cultura culinaria tradicional duplicó en el 2013 en un cien por ciento el monto de los premios otorgados a los ganadores, para una inversión social de cuatro millones de colones, distribuidos en nueve premios, en las categorías de plato fuerte, panes y postres y bebidas tradicionales.

El Certamen y recetario constituyen un esfuerzo del trabajo en equipo, que parte de la gestión cultural y la participación comunitaria, que permitió una alianza regional entre el sector comunal, privado, académico e institucional. Apostamos a que el Recetario llegue a muchos hogares de nuestro territorio y más allá de nuestras fronteras, incentive la cocina tradicional y contribuya en la preservación y difusión de nuestra herencia gastronómica.



# Introducción

Con este libro les damos la bienvenida al mundo de la gastronomía tradicional costarricense.

En los últimos años, el Turismo Gastronómico ha experimentado un crecimiento considerable y se ha convertido en uno de los segmentos del turismo más dinámico y creativo. Este producto turístico es importante para diversificar la oferta y estimular el desarrollo económico local, regional y nacional. Asimismo, el Turismo Gastronómico incorpora en su discurso valores éticos y sostenibles, basados en el territorio, el paisaje, el mar, la cultura local, los productos autóctonos, la autenticidad, y sobre todo, la identidad de un destino turístico.

En este contexto, el Instituto Costarricense de Turismo, en alianza con el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y el Instituto Nacional de Aprendizaje, desde el año 2011, iniciaron un plan piloto para recuperar la cocina tradicional costarricense en los establecimientos gastronómicos, como elemento diferenciador de la oferta turística en Costa Rica.

La recuperación de los gustos, sabores y preparaciones propias de cada región, resulta trascendente no sólo como una manera de reafirmar las habilidades locales regionales y nacionales, sino como una forma de complementar y diferenciar la oferta turística costarricense y generar encadenamientos productivos.

Nuestro programa de Gastronomía Tradicional es un esfuerzo nacional que tiene como propósito promover una mayor oferta de platillos tradicionales en los restaurantes, mediante la capacitación de personal de estos establecimientos en las diferentes regiones del país, así como impulsar un mayor aprecio por la cultura costarricense.

En la siguiente página web usted puede descargar gratuitamente este libro de recetas de la Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito, así como otros libros de la cocina tradicional costarricense, [www.visitecostarica.com](http://www.visitecostarica.com).

Ruth Alfaro Rojas  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
TURISTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez  
DIRECCION DE PLANEAMIENTO  
Y DESARROLLO TURISTICO





# Comidas





## Albóndiga de pollo

Fabián Chavarría Leiva  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

pollo casero  
masa  
culantro  
apio  
chile dulce  
consomé  
achiote  
sal al gusto

### Preparación

Se procesa la masa con el caldo de pollo. Se desmenuza el pollo, se le echa la masa, se agregan olores naturales al gusto, se hacen bolitas y se agregan al pollo y se echan en la olla se deja sazonar unos veinticinco minutos.

## Almuerzo campesino

María del Carmen Valdés Alemán  
Golfito, Río Claro

### Ingredientes

frijoles triturados  
½ cebolla picada bien fina  
1 ajo picado bien fino  
1 cucharadita de consomé  
1 cucharadita de salsa inglesa  
1 cucharadita de aceite o manteca  
culantro, cebolla, chile dulce al gusto  
1 huevo bien batido con cebolla, sal al gusto  
1 rollito de cogollos de yuca bien seleccionada se pica fino y se agrega al huevo arroz blanco, con ajo y cebolla. Sal al gusto  
3 cucharaditas de aceite  
hojas de cuadrado por ser de mejor calidad

### Preparación

Se pasan las hojas por agua hirviendo y sal al gusto y luego se limpian bien.

Seguidamente se empieza a armar el almuerzo de la siguiente forma: se colocan las hojas en forma de cruz, se vierten los frijoles arreglados, el arroz, la torta de huevo, el trozo de tiquizque o banano. Se envuelve y se amarra.

## Arrollado de carne de cerdo

(Guarnición de arroz maicero y vegetales verdes)

Sidey Monge Ureña  
Osa, La Palma

### Ingredientes

3 plátanos verdes  
½ taza de manteca de cerdo  
½ harina  
pizca de sal  
condimentos  
¼ de carne de cerdo  
achiote  
1 chile  
1 cebolla  
1 culantro

### Preparación

Se cocinan los plátanos y se majan, se revuelven todos los ingredientes.

Se procede a hacer la tortilla y se rellena con la carne, se envuelve en forma de arrollado. Luego se parte y se sirve en medallones.

### Guarnición

Para el arroz maicero, se tuesta el arroz, se le agrega el maíz y todos los olores. Se sirve en porciones de 70 a 100 gramos por plato. Los vegetales que acompañan son vainicas y brócoli.

## Arroz a la Bahía

Felipe Carmona Zapata  
Osa, Ciudad Cortes

### Ingredientes

arroz blanco cocinado  
½ kilo de camarones  
salsa china  
apio y culantro picado  
carne de cerdo ahumada  
consomé de pollo  
chile dulce picado

### Preparación

Freír el arroz con el aceite de oliva y salsa china.

Sofreír el apio, culantro y chile.

Freír en aceite de oliva los camarones y carne ahumada, agregar el consomé. Revolver todo. Listo para saborear.

## Arroz a la Dina

Dina Rodríguez Alvarado  
Golfito

### Ingredientes

3 tazas de arroz  
1 kilo de carne molida  
1 kilo de salchichón  
1 kilo de chorizo  
1 repollo verde pequeño  
1 tarro de arvejas  
achiote al gusto  
1 barra de margarina  
consomé de pollo al gusto  
culantro, chile dulce, cebolla y ajos,  
al gusto

### Preparación

Se cocina el arroz con la margarina. Aparte se fríe el chorizo con la carne molida, cuando ya está frito se le agrega el salchichón picado en cuadritos pequeños, junto con una cuchara de achiote se revuelve bien.

Aparte se pica el culantro, apio, chile dulce, cebolla y ajos, se revuelve bien todo, y luego se le agrega al arroz con las arvejas y el consomé de pollo. El repollo se fríe se último con un poquito de margarina, se le agrega todo el arroz y se revuelve muy bien, y listo para servir. Se sirve con rueditas de tiquizque frito, los cuales se preparan fritos en aceite y sal al gusto

## Arroz con coco

Denis Umaña Dinarte  
Osa, Bahía Ballena

### Ingredientes

2 tazas de arroz limpio  
1½ taza de leche de coco  
sal

### Preparación

La preparación es exactamente igual al arroz convencional, únicamente se sustituye el agua por la leche de coco. En una olla se coloca el arroz, se le agrega la leche de coco y la sal al gusto, se deja en el fuego hasta que el arroz reviente aproximadamente siete minutos.



Arroz a la Bahía

## Arroz con mariscos y leche de coco

Lizbeth Tatiana Blandón Rojas  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

arroz blanco  
jaibas  
cebolla, culantro y cebollino  
camarones  
cangreja  
pescado  
pulpo  
calamar  
salsas de ostión y china  
leche de coco  
achiote

### Preparación

Se hace el arroz con la leche de coco. Se sofríen los mariscos con las picaduras. Se agregan las salsas de ostión, salsa china, el achiote y se mezcla el arroz, y de último se agrega el cebollino y culantro.

## Arroz con piangua y leche de coco

Elibeth Reyes Santamaría  
Osa, Ciudad Cortes

### Ingredientes

1 consomé de pollo  
1 consomé de camarón  
1 consomé  
2 cucharadas de salsa inglesa  
2 tazas de arroz  
1 chile  
1 rollo de culantro  
1 cebolla  
50 pianguas  
1 taza de coco rallado

### Preparación

Se cocina el arroz, se licua el coco, después de licuado se le agrega la leche de coco con el chile dulce, cebolla, culantro. Las pianguas, se hierven y después se le agrega el arroz y se deja por 15 minutos a fuego lento. Listo para servir.

## Arroz con plátano y aceite de coco

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

8 tazas de arroz  
4 plátanos tiernos  
1 cuchara grande de aceite de coco  
1 cebolla mediana  
1 chile dulce  
10 hojas de culantro coyote  
1 rama de apio  
2 ajos  
sal al gusto  
10 tazas medianas de agua  
1 cucharada mediana de achiote

### Preparación

Se coloca al fuego una cazuela mediana con la cucharada de aceite de coco, cuando el aceite está caliente se echa el plátano a sofreír con los demás ingredientes por unos cinco minutos, Luego se le echa el arroz, se remueve todo, luego se le echa las 10 tazas de agua y la sal al gusto, se deja que hierva hasta que esté seco, luego se tapa por otros cinco minutos, luego se destapa se remueve y listo para servir.



Arroz con plátano y aceite de coco



# Arroz con pollo

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

## Ingredientes

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ½ bolsa de arroz         | 2 elotes tiernos desgranados  |
| 1 pollo entero casero    | 2 consomés                    |
| 2 chiles dulces          | 3 cubitos                     |
| 2 rollos de culantro     | 1 zanahoria grande            |
| 2 cebollas medianas      | sal al gusto                  |
| 4 dientes de ajo         | 1½ cucharada de salsa inglesa |
| 2 ramas de apio medianas | 1½ cucharada de achiote       |
| 1 lata de arvejas        |                               |

## Preparación

En una cazuela se pone a tostar el arroz, luego se agrega el caldo del pollo casero, con la picadura de chile, culantro, cebolla, ajo, apio, la sal al gusto, el consomé, cubitos y el achiote. Se deja reventar el arroz.

El pollo casero se pone a hervir en agua hasta suavizar, luego se deshuesa y desmenuza la carne, cuando esto ya está listo se pone a sofreír la carne con picadura de chile, cebolla, ajo, apio, sal al gusto, consomé, cubitos y agregar el achiote. Luego la zanahoria se pica en cuadritos pequeños y se agrega a la carne de pollo. Cuando ya esto está listo se procede a revolver el arroz con el pollo en una olla bien grande.

Arroz con pollo



## Arroz con pollo

Yorleny Bermúdez Castro  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 pollo
- 1 bolsa de arroz
- ½ kilo de vainicas
- 3 zanahorias
- 2 chiles
- 2 ramas de apio
- 3 rollos de culantro
- 3 consomés
- achiote

### Preparación

Se cocina el pollo en una olla por aparte. Se pica cebolla, ajo, chile, culantro y se prepara el arroz. Cuando el pollo esté cocinado se desmenuza, se sofríe con los condimentos, cebolla, ajos, chile, culantro, etc. Se pica la vainica y la zanahoria y se cocina también por aparte. Cuando todo está preparado se revuelve con el arroz y el pollo.

## Arroz con pollo

M<sup>a</sup> del Carmen Valdez Alemán  
Golfito, Río Claro

### Ingredientes

- 1½ pollo
- 1 kilo de arroz
- 1 ramita de apio
- 1 rollito de cilantro
- 2 consomés de pollo
- salsa inglesa al gusto
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de condimento
- ¼ de zanahoria
- 1 tarrito mixto de vegetales
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de mostaza
- 4 onzas de aceite
- ½ de achiote
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

Se cocina primeramente el pollo. Luego con la sustancia se prepara el arroz, dejándolo que quede bien suelto, luego se pica bien el apio, cilantro, chile, zanahoria bien fino. Estos se echan a sofreír un poquito, luego se le agrega el pollo con el resto de los olores. Se deja cocinar por unos tres minutos. Seguidamente se revuelve el arroz con el resto de los condimentos y de último se le agrega el cilantro y se deja a fuego lento por unos minutos.

## Arroz con pollo Tanalosa

Tania Murillo Salas  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 2 kilos de pollo casero
- 2 kilos de arroz
- condimentos naturales: 3 pedacitos ó bastones de jengibre o kion.
- 1 cebolla grande
- 1 taza de aceite
- 1 rollo de culantro de coyote al gusto
- 2 cucharaditas de sal
- 10 unidades de chiles dulces rojos
- 1 cucharadita de achiote casero
- cebollino al gusto
- 1 zanahoria pequeña rayada
- 2 tazas de maíz de elote rayado
- 4 dientes de ajo majaditos

### Preparación

Se cocina el pollo en un litro y medio de agua, con sal y olores, luego se le da una vuelta, que quede bien cocido, se aparta y se desmenuza. En la cazuela se ponen el aceite o la mantequilla, con todos los olores, el pollo y el arroz ya cocinado, se revuelve bien. Se le agrega la zanahoria.

**Nota:** El arroz se cocina con el caldo del pollo.

## Arroz con pollo y bambú

Ramona Retana Álvarez  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 2 kilos de pollo
- 2 kilos de arroz
- 1 chile dulce
- 1 cebolla grande
- 1 chile panameño
- 2 tazas de bambú cocinados y picados
- 1 cucharadita de achiote
- 1 tomate
- 3 ramas de apio picado  
cebollinos

### Preparación

Cocinados el pollo y reservamos el caldo. Agregamos cebollinos, culantro. Picamos muy bien el chile dulce, la cebolla, el culantro, ajos, cebollinos, y la reservamos en una olla. Pongo a cocinar el arroz con el caldo de pollo.

## Arroz con camarón y almejas con leche de coco

Catalina Santamaría Morales  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 1 rama de apio
- 1 consomé de pollo
- 1 consomé de camarón
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 tazas de arroz
- 1 chile
- 1 ollo de culantro
- 1 cebolla
- 1 taza de coco rayado
- ½ kilo de camarón
- ½ kilo de almejas

### Preparación

Se cocina el arroz, se licúa el coco se escurre, ya escurrido se agrega la leche en una olla con el chile, culantro, cebolla, apio. Se cocina por cinco minutos todo junto, se le agrega el arroz y se deja por quince minutos a fuego lento y después a servir.

## Arroz de maíz (Ganadora)

Marta Chavarría Cerna  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de pezuña de cerdo
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo  
culantro y apio
- 1 chile dulce mediano  
sal al gusto

### Preparación

Se muele el maíz que quede "brocho", después se echa en un balde de agua, se restriega hasta sacarle la cascarilla y se pone a cocinar. Se le echan todos los ingredientes hasta que esté suave.

Arroz de maíz



## Arroz de maíz

Noemy Anabelle Duarte Arrieta  
Corredores, Paso Canoas

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz blanco
- 1 pollo casero
- ¼ taza de chile dulce, culantro coyote, apio y cebolla
- ⅛ taza de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 5 dientes de ajos finamente picados
- 2 cucharadas de consomé

### Preparación del maíz

Se pone a remojar el maíz blanco en un recipiente por tres horas. Luego se quiebra el maíz en una máquina de moler. Una vez quebrado se coloca en un recipiente y se le agrega un litro y medio de agua para proceder a quitar la cáscara con la mano sin botar el agua. Vierta el maíz en una olla con un litro de agua y cocine hasta que se suavice. Cuele el agua que se usó para quitar la cáscara del maíz para ser usada en el cocimiento del pollo.

### Preparación del pollo

Cortar el pollo en trozos pequeños y cocínelo con el agua conservada, cuando el pollo esté suave se agregan los ingredientes y se mantiene a fuego bajo durante cinco minutos. Luego se vierte y se mezcla en el recipiente que contiene maíz.

## Arroz de maíz

Mª Carmelina García Juárez  
Corredores, Corredores

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz blanco
- 1 gallina criolla
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 hoja de apio
- 2 consomés de pollo
- achiote, pimienta, sal al gusto

### Preparación

Se muele el maíz crudo no muy fino. Se lava con abundante agua para botarle la pluma. Esa agua se recoge luego se pasa por un colador.

Se sancocha la gallina, cuando esté suave se le saca la carne al caldo y se le agrega la carne desmenuzada y el agua que se recogió del maíz se le va agregando poco a poco para que espese.

Luego se condimenta con el chile dulce, apio y culantro bien picado, consomé y achiote, sal, pimienta al gusto.

## Arroz de maíz

Iria Hernández Morales  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- maíz
- pollo
- ajo, chile, cebolla, culantro
- consomé
- tomate
- sal

### Preparación

El maíz se muele crudo, se cocina. Se cocina el pollo aparte, agregar el maíz en la cocción. Aparte se hace una salsa de tomate licuado con el ajo, cebolla, chile, culantro, sal y consomé.

Por último se mezcla el maíz con el pollo junto con la salsa y se cocina por alrededor de tres horas a fuego lento.



## Arroz de maíz

Xinia María Rodríguez Zúñiga  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 rollo de culantro
- 1 pechuga de gallina
- 3 ajos
- 1 kilo de maíz

### Preparación

Se cocina el maíz con los olores y la pechuga de gallina cacera a fuego lento.

## Arroz de maíz

Esther Sánchez Sánchez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- maíz
- pechuga de pollo
- ayote y zanahoria
- culantro, chile dulce, ajo, cebolla
- orégano, pimienta
- frijoles tiernos
- consomé
- salsitas
- tajadas de plátano
- perejil

### Preparación

Se sancocha el pollo, se revienta el maíz en el caldo.

Se le agrega la zanahoria, los frijoles tiernos, los olores, el consomé y la salsita. Se adorna con plátano y perejil.

## Arroz de maíz

María Benite Pérez Mendoza  
Osa, Drake

### Ingredientes

- 1 pollo grande
- 1 kilo de maíz preferiblemente amarillo o blanco
- 1 tomate grande
- ajo al gusto
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimienta
- 5 hojas de culantro de coyote
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto
- achiote

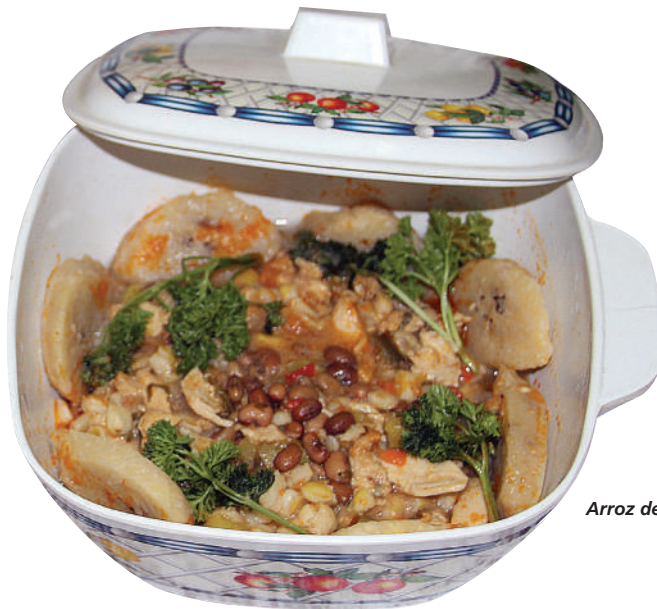
### Preparación

Cocine el pollo en buena agua, que quede bien suave, luego desmenuce la carne, guarde la sustancia para ser usada en el arroz.

Lavar bien el maíz, déjelo remojar unas horas. Luego moler en máquina, que no quede ni muy fino ni muy brocho, quitar el pellejo del maíz, después colar en esa agua para usar.

Cocine a fuego lento el pollo, el maíz y todos los ingredientes, para que no se queme o se ahúme.

¡Sabe muy bien!



Arroz de maíz

## Ayaco

Delma Rodríguez Juárez  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 1 kilo de carne cocinada y picada
- ½ kilo de maíz quebrado, puede ser cascado
- 2 manojos de hojas de chicasquil cocinadas y picados
- cebolla, apio, hojas de orégano
- chile dulce, apio, comino
- 5 tazas de agua

### Preparación

Se cocina la carne en las cinco tazas de agua con los olores. En el caldo se cocina el maíz quebrado hasta espesar.

Cuando el maíz ya esta suave se le echa la carne y hojas de chicasquil picaditas y se deja unos diez minutos más para de último ponerle cebolla picadita, apio, chile dulce, todo picadito. Sofrita en tres cucharaditas de aceite y achiote y se le incorpora y de ultimo culantro de coyote picadito, se sazona con el comino, sal y pimienta, a su gusto. Se sirve con tortillas.

El ayaco es una comida oriunda de Guanacaste, se hacía cuando terminaban de empajar un rancho, por ser un solo plato y muy rendidor.

## Ayote al horno

Denis Umaña Dinarte  
Osa, Bahía Ballena

### Ingredientes

- 1 ayote tierno
- pimienta
- sal

### Preparación

Se salpimenta el ayote tierno y se coloca en un horno precalentado previamente a 250°F, por un tiempo aproximado de treinta minutos.



Arroz con mariscos  
y leche de coco

## Bambú con costilla de cerdo

Cristina Elena Chávez Vargas

### Ingredientes

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 8 bambús                         | 1 salsa inglesa mediana |
| 2 kilos de costilla de cerdo     | 1 barra de mantequilla  |
| ½ kilo de cebolla                | 8 consomés de pollo     |
| 3 chiles dulces                  | achiote al gusto        |
| 2 rollos de culantro de "monte"  | 1 kilo de tomate        |
| ajo en polvo, al gusto           | ¼ jengibre              |
| 6 cucharaditas de fécula de maíz | sal                     |
| 1 salsa de tomate grande         |                         |

### Preparación

Primero partir el bambú en rodajas. Hiérvalo tres veces y cada vez que hierva se le cambia el agua. Agregarle sal y bajarlo cuando está suave.

Luego de cocinarlo, apártelo y escúrrale el agua. En un recipiente "sabrosee" la costilla con el ajo en polvo, la salsa inglesa y el culantro de monte picado.

En una olla agregue la mantequilla y la cebolla picada en trocitos pequeños y el chile dulce en tiritas, sofría y agregue la costilla ya sabroseada, también el tomate cortado en cuadritos.

Cocine a fuego lento y agregue el jengibre picado en trozos medianos, puede agregar un poquito de agua.

Agrégueme el bambú y el achiote a gusto y cocine hasta que la carne esté bien suave y añada la salsa de tomate. A lo último añada la fécula de maíz disuelta en agua, es para espesar. Sirva con arroz sancochado o al gusto de cada uno.



*Bambú con costilla de cerdo*



## Bambú con pollo o con cerdo

Rosemary Matarrita Matarrita  
Osa, Ciudad Cortés

*Bambú con pollo o con cerdo*

### Ingredientes

- 5 tallos de bambú
- cebolla picada, culantro de coyote y culantro de castilla al gusto
- 1 chile dulce pequeño
- 1 pedazo de jengibre
- 4 cucharadas de salsa china
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 consomé de pollo
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 filete de pollo deshuesado o 1 kilo costilla de cerdo
- aceite de oliva (u otro que se utilice)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de achiote



### Preparación

Partir el bambú en rodajas delgadas. Cocinar el bambú en cinco ocasiones para sacar el amargo y botar el agua, lavar y repetir en cada hervida. Reposar el bambú cuando ya esté listo durante diez minutos, en agua fría a temperatura ambiente.

Picar todos los ingredientes bien finitos.

Picar en trocitos pequeños el pollo o el cerdo. En una olla o cazuela añadir el aceite y

sofreír los ingredientes, agregar el pollo picado, revolver el consomé, el achiote y el agua. Tapar para cocinar el pollo. Agregar el bambú con las salsas, revolver y agregar la otra taza de agua pero en este caso tibia y tapar. Hervir por cinco minutos tapada, echar la fécula de maíz diluida en agua y apagar el fuego.

Rinde para una porción para 8 personas, se come con arroz blanco, sancochado.

## Bambú con costilla de cerdo

Felipe Carmona Zapata  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- pitos de bambú
- costilla de cerdo al gusto
- salsa china
- consomé de res al gusto
- aceite de oliva

### Preparación

Se hierven los pitos de bambú tres veces.

Se fríe la costilla de cerdo con aceite de oliva. Se agrega el bambú, carne de cerdo, consomé, aceite de oliva, y se deja veinte minutos a fuego lento.

Listo para saborear.

## Bambú en salsa

Reynare Ramírez Chaverri  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 6 bambús
- ½ kilo de carne de cerdo
- ½ kilo de carne de res
- 1 pechuga de pollo
- 1 ramita de apio
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 salsita de tomate ranchera
- orégano
- salsa inglesa al gusto

### Preparación

Se cocina primero el bambú con sal para quitarle un poco el amargo.

Luego se cocinan las carnes por aparte en trocitos con los olores. Una vez cocinadas las carnes se le agrega el bambú en rodajitas o al gusto que uno desea. Por último se le agrega la salsa ranchera y salsa inglesa, al gusto de cada uno.

## Bambú en vinagre

Rosemary Matarrita Matarrita  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 4 bambús
- 1 zanahoria
- 1 coliflor
- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 pepino
- 1 botella de vinagre
- 10 vainicas

### Preparación

Cocinar el bambú por cinco veces, hervir y botar el agua. Hacer en rodajas la zanahoria, desramar la coliflor.

Partir en rodajas la cebolla y el chile en tiritas. Agregar en una olla con agua hirviendo la coliflor, vainica, y la zanahoria, dejar hervir por un minuto.

Se saca, se lava y agregar el pepino, chile, cebolla, vinagre y el bambú.

## Bananos en salsa blanca

Esmeralda Navarro García  
Osa, Puerto Jiménez

### Ingredientes

- bananos verdes
- sal y consomé
- mantequilla
- leche
- natilla
- fécula de maíz

### Preparación

Los bananos se pelan y se ponen a cocinar. Así que se cocinan se parten en rodajas. Para preparar la salsa se vierte la leche, la mantequilla, y la natilla en una olla previamente calentada, se le agrega la fécula de maíz, previamente disuelta en agua fría y se revuelve hasta que esté espesa. Una vez lista la salsa se agregan los bananos y se dejan a fuego lento por unos diez minutos.



Bambú en salsa



## Camarones

Denis Umaña Dinarte  
Osa, Bahía Ballena

### Ingredientes

300 gramos de camarón pinky  
mantequilla  
sal y pimienta  
ajos  
zanahoria

### Preparación

Se sofríen los camarones en mantequilla y el ajo. Se "salpimienta" al gusto.

La zanahoria se cocina al vapor por dos minutos y se utiliza para decoración.

## Camarones al ajillo con ensalada y vegetales

Ana Catalina Cisneros Martínez  
Golfito, Golfito

### Ingredientes

1 kilo de camarón juvenil o jumbo	1 tomate partido en gajos
1 cabeza de ajos	1 pepino y rábano en rebanadas
1 barra de margarina	pimienta negra, sal y pimienta al gusto
salsa de ostiones	2 plátanos verdes partidos en rodajas gruesas
sal	aceite
lechuga	
cebolla normal y morada en rodajas	

### Preparación

Partir el camarón en el centro y limpiar, puede pelarlos o no, según el gusto. Pele la cabeza de ajos bien fina. Marine los camarones con salsa de ostión, ajos y sal al gusto. En un sartén caliente derretir la margarina y agregar los camarones, hasta que estén fritos, al gusto.

Lave bien los vegetales, parta la lechuga, agregar las rodajas de cebolla, pepino y rábano, la pimienta, sal y limón.

En un sartén ponga aceite, hasta la mitad, cuando esté bien caliente agregue los plátanos, cocine por los dos lados, hasta que dore. Retire y escurra. Agregar sal al gusto.



Camarones al ajillo con ensalada y vegetales

## Canelones de fruta de pan con pollo en salsa de fruta de pan

Yendry Acevedo Díaz  
Golfito, Golfito

### Ingredientes

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 2 kilos de fruta de pan | sal y pimienta al gusto        |
| 1 kilo de pollo         | 1 kilo de masa de fruta de pan |
| 2 cebollas              | crema dulce                    |
| 2 chiles dulces         | caldo de pollo                 |
| 1 culantro de castilla  | fécula de maíz                 |
| 1 culantro coyote       |                                |

### Preparación

Pelar la fruta de pan y quitarle los centros. Hervir la fruta por treinta y cinco minutos. Pasarla por el procesador y sazonar al gusto. Hacer tortillas delgadas con fécula de maíz y agregar el pollo. Freír con aceite aerosol hasta dorar. Para el relleno se necesita poner a hervir el pollo con olores al gusto. Deshilachar cuando esté cocinado y frío. Luego se saltea en un sartén caliente con especias y sazonar al gusto.

Para la salsa se agrega un kilo de masa de fruta de pan al procesador, llevar a ebullición con crema dulce y sazón al gusto y agregar el pollo. Añadir media taza de caldo de pollo.



*Canelones de fruta de pan con pollo en salsa de fruta de pan*

## Castañales de pollo

Mónica Quirós Salazar  
Golfito

### Ingredientes

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 2 kilos de semillas de castañas | 50 grs de papa            |
| 1.5 kilos de pollo              | 50 grs de zanahoria       |
| 3 tazas de caldo de ave         | 1 diente de ajo           |
| sal, pimienta y comino al gusto | 1 cda. de culantro        |
| 20 grs de chile dulce           | 1½ taza de fécula de maíz |
|                                 | achiote                   |

### Preparación

Se cocinan las castañas con agua y sal, se les retira la cáscara y la epidermis que tienen por dentro, se muelen, se les agrega el fondo del ave, se lleva al fuego se le incorpora la fécula de maíz, se salpimenta y se deja hervir, revolviendo constantemente. Se retira del fuego. El pollo se adoba con el comino, pimienta achiote, chile dulce, culantro y ajo. Se cocina y se deja enfriar un poco. Se procede a picar en tiras la zanahoria, papa y chile dulce.

Hervir en agua las hojas de plátano o bijagua para facilitar el manejo de la envoltura, ponerlas a escurrir, limpiarlas y prepararlas.

Se inicia el procedimiento de envolver los tamales, agregando primero la masa en la cantidad deseada, encima se le agregan los vegetales y el pollo dcorando con culantro. Amarrar los tamales de dos en dos, hervirlos a fuego moderado para terminar la cocción por 20 o 30 minutos.

## Cerdo frito

Fabián Chavarría Leiva  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 750 gramos de carne de cerdo con  
gordura
- 1 cebolla mediana
- ½ cucharada de achiote o pimiento
- 1 naranja agria
- sal y pimienta

### Preparación

Lavar la carne y cortarla en pedacitos. Colocar la carne en un recipiente hondo. Añadir a la carne la cebolla y los ajos, pelados y muy picados, el achiote, el jugo de naranja, los cominos, sal, pimienta.

Revolver todo bien para que la carne se impregne de todo y dejar marinando en la refrigeradora un par de horas.

Colocar la carne con la marinada en un sartén o en olla y cocinar hasta que esté dorada y suave. Debe moverla de vez en cuando.

Servir acompañado con yuca cocida, arroz y ensalada.

## Ceviche de banano verde

Melania Borel Badilla  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 5 bananos verdes
- ½ cebolla picada
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- ½ cucharada de sal
- 8 limones ácidos

### Preparación

Se cocina los bananos y luego cuando está frío pica fino el banano, cebolla, chile dulce y culantro. Se agrega en un tazón agregándole limón, se deja reposar por media hora.

Se sirve como acompañamiento en las comidas.

## Ceviche de cáscara de plátano

María Elena Ortíz Villalobos  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 6 cáscaras de plátano (6 plátanos)
- 10 limones mandarina
- chile (rojo, verde y amarillo)
- 1 cucharadita de chile jalapeño
- 1 taza de Ginger Ale (cerveza de jengibre)
- tallos de apio
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Primero cocina las cáscaras en agua de sal hasta que estén suaves se sacan. Se dejan enfriar, se pican y finalmente se le agrega el limón mandarina y luego el resto de los ingredientes.

Se deja reposar por mínimo dos hora cuando esté listo se puede servir con patacones y si lo desea le puede poner mayonesa y salsa de tomate.



Ceviche de cáscara de plátano



## Ceviche de huevos de toro

Esther Rebeca Centeno Guevara  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de huevos de toro
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro de castilla
- 3 dientes de ajo
- 10 limones mandarina
- ½ taza de vinagre

### Preparación

Se le quita el forro a los huevos y se pica en cuadritos, al igual que los restantes ingredientes: cebolla, el chile, los ajos y el culantro finamente. Se le agregan todos los ingredientes y se revuelve bien y se dejan reposar hasta que se cocinen con el limón, puede dejarse de un día para otro.

Se puede acompañar con tortillas tostadas, patacones o bananos tiernos cocidos

## Ceviche de pescado

Sherry Patricia Cortés Lumbi  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 2 chiles
- 1 rollo de culantro
- 2 cebollas
- 1 rama de apio
- 15 limones (Mandarina)
- 1 kilo de filet de pescado Pargo
- 1 soda de 600 ml

### Preparación

Primeramente se pican los chiles, el culantro, las cebollas, el apio y el pescado en cuadritos pequeños, una vez picado el pescado se lavan bien, se agrega el limón y se deja en reposo durante cinco minutos para que el pescado se cocine, además se incorpora una taza de soda y por último sal al gusto.

## Ceviche de pescado

Cindy Adriana Mena Padilla  
Osa, Punta Mala

### Ingredientes

- 1 kilo de pescado a su gusto
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce mediano
- 4 cebollas moradas medianas
- 5 naranjas
- 16 limones mandarinas
- sal

### Preparación

Se pica el pescado en daditos y se pone en remojo con limón, agua y sal, por unos 15 minutos. Luego se lava con abundante agua y se pone a escurrir. Se pica la cebolla, el chile dulce y el culantro.

Se exprimen las naranjas y los limones.

Cuando ya todo está listo se revuelven en un tazón todos los ingredientes y se le agrega sal al gusto. Se refrigera por una hora.

Luego se sirve el rico ceviche.



Ceviche de pescado

## Ceviche de pescado

Erlyn Sánchez Arce  
Golfito, Golfito

### Ingredientes

- 1 kilo de pescado en filete (bolillo o dorado)
- 2 chiles dulces picados finamente
- ½ kilo de cebolla picada finamente
- 1 rollo de culantro de castilla picado finamente
- 30 limones mandarinas exprimidos
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- ½ cucharadita de consomé
- ½ litro de soda
- 3 cucharaditas de azúcar
- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- sal al gusto

### Preparación

Se lava muy bien el pescado y se corta en cuadritos, se escurre muy bien.

En un recipiente grande se pone el pescado y el limón, se agregan las picaduras, la soda y el resto de los ingredientes, y por último se pone la sal, alternando con el azúcar para dejarlo al gusto.

Tiene que refrigerarse mínimo por una hora.

## Cuajada

Ana Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1/8 de pastilla para cortar leche
- 1 galón de leche
- sal al gusto

### Preparación

Se disuelve el octavo de pastilla en tres cucharadas de agua. La leche se pone en un balde u olla, se agrega la pastilla disuelta, se reposa la mezcla durante diez minutos. Con un tenedor o cuchillo se comienza a picar durante diez minutos.

Cuando la leche baje al fondo del recipiente, se retira el suero que está en la parte de arriba y se escurre.

Se hacen las cuajadas, apretando con las manos. Rinde para dos unidades de ¼ de kilo cada una.

## Crema de cúrcuma

Clarissa Morales Vásquez  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de cúrcuma
- 1 cucharada de jengibre rayado
- ½ cabeza de ajos
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de aceite de girasol
- 1 pizca de chile cayena

### Preparación

Licuar despacio todos los ingredientes, hasta que tome toda la consistencia al gusto.



*Ceviche de banano verde y atún*



## Chicasquil con tortilla

María Margarita Montero Cerdas  
Golfito, Salama

### Ingredientes

- ½ kilo de papa
- 1 chile dulce
- 1 culantro de coyote
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 consomé
- 1 rollo de chicasquil  
masa
- sal
- agua

### Preparación

Se sancocha el chicasquil, se escurre y se pica bien fino.

Se le agregan los ingredientes picados. Se fríe en aceite. Se hacen las tortillas.

## Chicharrón de carne

María Mercedes Agüero Cubillo  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de tocino
- sal al gusto
- 1 ajo
- yuca
- tomate
- cebolla

### Preparación

Cortar el tocino en cuadros, mezclar los ingredientes con el tocino y ponerlo a freír a fuego lento.

### Acompañamiento:

Yuca cocida con ensalada y chimichurri, le agrego unos dientes de ajo al cocinar la yuca para darle más sabor.



## Chicharrón de concha

María Mercedes Agüero Cubillo  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de carne de cerdo
- 7 ajos
- sal al gusto
- orégano
- miel

### Preparación

Adobar la carne y ponerla a freír a fuego lento, hasta que esté bien frita.

Como acompañamiento, banano verde con ensalada y chimichurri, le agrego unas gotas de limón al banano para neutralizar su mancha y tenga mejor sabor.



Ceviche de concha

## Chicharrones de concha, panzada y carne

Miguel Herrera López  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

tocino  
carne panzada  
sal  
consomé  
condimentos mixtos  
orégano

### Preparación

Se pica el tocino, panzada y la carne y luego se condimenta.

Se cocinan a fuego lento y se revuelven poco a poco hasta que den el punto exacto.

## Chifrijo sureño

Sonia Vargas Alvarado  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

**gallo pinto** con cebolla, chile dulce y culantro  
**pico de gallo:** tomate, culantro, cebolla en cuadritos, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.  
**chicharrón en trocitos:** se puede usar concha o pellejo frito  
**tortilla:** fritas cortadas en forma triangular  
aguacate

### Preparación

Se sirve en un recipiente sopera el gallo pinto, el chicharrón y el pico de gallo y adornar el aguacate junto con las tortillas fritas. Su nombre se deriva de chicharrón y frijol.

## Chilero de Clarissa

Clarissa Morales Vásquez  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

chile picante de varias clases, incluyendo panameño  
jengibre  
ajo  
cebolla  
laurel  
pimienta en grano  
sal  
vinagre guineo y artificial

### Preparación

Marinar en los vinagres por un mes previamente picado y cortado en rodajas finas y poner un chorro de vinagre artificial para preservar.

Licuar en baja revolución y embotellar.



Chifrijo sureño

## Chuleta de cerdo en salsa al vino

Zoraida Acuña Díaz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

chile dulce  
apio  
cebolla  
mantequilla  
pimienta negra  
papa  
chuleta  
vino

### Preparación

Se sofríen las picaduras en la mantequilla. Se hace la salsa por aparte. Se sofríe la chuleta y se le agrega la salsa. Este plato es para turistas.

## Ensalada de plátano verde

Ilma Eugenia Vargas Guerra  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

2 atunes  
2 chiles dulces  
2 rollos de culantro castilla  
1 cebolla grande  
1 mayonesa mediana  
1 lechuga grande  
1 limón  
hojas de lechuga

### Preparación

Se cocina el plátano verde con suficiente agua, un poquito de sal y el jugo de un limón para quitar la mancha, cuando está cocinado el plátano se escurre y se deja enfriar.

Se raya el plátano y se pican todos los ingredientes. Luego se revuelve todo y se le echa mayonesa. Se sirve en hojas de lechuga.

## Ensalada de yuca y atún

Miriam Bonilla Araya  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

2 latas de atún escurrido  
½ taza de jugo de limón  
4 tazas de yuca en dados  
4 cucharaditas de culantro picado  
1 cebolla morada finamente picada  
1 chile dulce rojo finamente picado  
1 cucharadita de sal

### Preparación

Corte la yuca en dados pequeños y cuézalos en agua hirviendo con sal, hasta que esté tierna o cambié de color.

Luego escúrralas y enfríe para detener la cocción. Mezcle los demás ingredientes, una vez logrado el aderezo uniforme, agregue los dados de yuca sin dejar de mezclar y refrigere por dos horas mínimo.



Ensalada de yuca y atún



## Ensalada fría de banano verde con atún

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 10 bananos verdes
- 1 rollito de culantro
- 1 chile dulce picado
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 atún en trozos en aceite mediano
- 1 taza de mayonesa
- 3 limones criollos
- 1 pizca de sal
- vinagre

### Preparación

Se cocinan los bananos con un poquito de vinagre y una pizca de sal, picarlos en trocitos pequeños.

Agregar el resto de los ingredientes. ¡Y a disfrutar!

## Ensalada fría de guineo

Marcela Picado Díaz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- guineos
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de mayonesa
- 1 cebolla mediana
- 1 chile
- cilantro al gusto
- 1 atún mediano

### Preparación

Se pelan y cocinan los guineos con sal.

Se pican en trocitos pequeños. Se agrega la mayonesa, la cebolla, el cilantro, todos bien picados y el atún.

Se sirve para acompañar platos fuertes.

## Escabeche de papaya verde

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de papaya rayada verde
- 10 limones
- chile, cebolla y cilantro
- chile jalapeño
- gotas de tabasco

### Preparación

Se raya la papaya y se "blanquea". Se le agregan todos los olores. Se deja reposar.



Escabeche de papaya verde



## Filete de corvina en salsa blanca con ensalada y vegetales

Flor Trejos Salazar  
Golfito

### Ingredientes

- 1 filete mediano de corvina
- ½ cucharadita de consomé de camarón
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cajita de crema dulce
- 200 gramos de queso crema
- 184 gramos de hongos
- 500 gramos de brócoli
- 500 gramos de coliflor
- 200 gramos de zanahoria
- 100 gramos de vainica
- 100 gramos de chayote
- ½ barra de mantequilla
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 tomate mediano
- 1 pepino mediano

### Preparación

Se condimenta el pescado en un sartén. Se agrega la margarina y se fríe el filete. Para la salsa, en un sartén se pone el queso crema, la crema dulce, los hongos y se mezclan hasta que espesen. Los vegetales se cocinan al vapor y luego se escurren y se les agrega la mantequilla y la pimienta negra. Se decora con unas tajaditas de tomate y pepino y listo.

## Filete relleno de camarones en salsa tropical

Katerin Paola Li Cruz  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- filet de pescado del gusto
- camarones
- ajo
- cebolla
- chile dulce
- apio
- sal y pimienta
- mostaza
- plástico adherible

### Ingredientes para la salsa:

Coco rayado, piña en trozos, azúcar, maicena y leche de coco.

### Ingredientes para la

**guarnición:** Tiquizque, papas mantequilla y ajos.

### Preparación

El filet se sazona con pimienta, sal y ajo. Coloque en el centro los camarones limpios y pelados, ligeramente sazonados con los olores. Arrolle y envuelva en el plástico en forma de confite. Ponga en agua hirviendo por treinta minutos. Retire y reserve.

**Preparación de la salsa:** El coco se parte a la mitad y se extrae el fruto, se raya para obtener el zumo. Se coloca en una sartén junto con piña en trozos, más 2 cucharadas de azúcar hasta que la piña se cocine y luego se espesa con fécula de maíz (maicena) disuelta en agua.

**Preparación de la guarnición:** Se corta el tiquizque y papas en rodajas, se llevan a hervor durante 5 minutos y luego se escurren, se saltean en mantequilla y ajo. Listo para servir.



Filete de corvina en salsa blanca con ensalada y vegetales

## Frijoles con chorizo y patacones

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de frijoles rojos o negros
- ½ taza de cebolla
- 2 rollos de culantro
- 1 botella de aceite
- 1 chile
- 2 cucharadas de ajo
- 1 cucharada de sal
- 1 kilo de chorizo picante o sin picante (según el gusto)
- 5 plátanos verdes

### Preparación

**Frijoles:** Se cocinan los frijoles hasta que estén suaves, junto con los olores y la sal. Aparte se sofríe el chorizo a fuego medio hasta que esté cocinado. Se procesa el chorizo junto a los frijoles, se reserva.

**Patacones:** Se pelan los plátanos y se parten en trozos. En un sartén se agrega el aceite hasta que esté bien caliente. Se fríen los plátanos hasta que cambien de color, se retiran del sartén, se aplastan en una taza grande con una pequeña dentro para dar forma a la canasta. Para que no se pegue se pone una bolsa entre taza y taza, ó se le da forma de patacón según el gusto. Se fríen y se echa sal y pimienta al gusto y se rellenan con frijoles.

## Frijoles bayos con pezuñas de cerdo ahumada

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 7 kilos de frijoles bayos
- 7 pezuñas de cerdo ahumadas
- 2 plátanos tiernos
- 1 rama de apio
- 10 hojas de culantro coyote
- 2 ajos
- 1 chile dulce mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 litro de agua
- sal al gusto

### Preparación

En la media litro de agua se ponen a hervir la pezuña de cerdo. Cuando está suave se le agregan los frijoles bayos, cuando los frijoles bayos están suaves los plátanos tiernos y todos los demás ingredientes y se deja que hierva por diez minutos.

Luego se "apean" del fuego y listo para servir. Y sal al gusto.

## Frito de cerdo

Raquel Gutiérrez Montes  
Corredores, Paso Canoas

### Ingredientes

- papada, corazón y orejas de la cabeza del cerdo
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rollito de culantro

### Preparación

La papada, corazón y orejas de la cabeza del cerdo se hierven por alrededor de cuatro horas. Luego se pican los ingredientes.

*Frijoles con chorizo y patacones*



# Gallina casera tierna achiotada con salsa chimichurri

Carlos Mora Salazar  
Osa, Palmar

## Ingredientes para la gallina

- |  |  |
|--|--|
| 1 gallina tierna casera dividida o cortada en ocho piezas. | ½ vaso aceite regular                              |
| 2 cucharaditas de achiotado en pasta                       | 1 ramita de apio picada en cuadros pequeños        |
| 1 cebolla cortada en cuadritos                             | 1 ramita de culantro de castilla picado finamente. |
| 1 chile rojo cortado en cuadritos                          | 7 hojas de culantro de coyote cortadas en cuadros. |
| 1 diente de ajo, picado finamente en cuadros.              | 1 vaso de agua                                     |
|  | sal al gusto                                       |
|  | 1 hoja de plátano                                  |

## Ingredientes para la salsa chimichurri achiotada:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 tomate sin semillas                | 1 hoja de plátano                        |
| 1 cebolla cortada en cuadros         | 4 cucharadas de aceite regular           |
| 1 chile rojo, cortado en cuadros     | 2 cucharaditas de mantequilla            |
| 1 pepino cortado en cuadros          | 1 vaso del caldo de la gallina achiotada |
| 1 rollo de culantro picado finamente |  |

## Ingredientes para el chimichurri en salsa de achiotado

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 tomate cortado en cuadros y sin semillas | 1 rollo de culantro, picado finamente |
| 1 pepino cortado en cuadros y sin semillas | 2 cucharadas de mantequilla           |
| 1 cebolla en cuadros                       | 4 cucharaditas de aceite              |
| 1 chile rojo en cuadros                    | 1 vaso de caldo de gallina achiotada  |

## Preparación

Tomar la gallina tierna y cortarla en ocho piezas. En una olla de hierro, agregar medio vaso de aceite, agregar chile picado, cebolla, ajo, culantros. Incorporar las piezas de gallina, agregar 1½ cucharada de achiotado, revolver para que la gallina tome el color del achiotado, sofreír bien la gallina, agregar el agua, apio, culantro, sal y pimienta al gusto. Tapar y dejar cocinar una hora.

Tomar un sartén y agregar las dos cucharaditas de mantequilla y cuatro de aceite. Agregar todos los vegetales tomate, chile rojo, cebolla blanca, pepino. Sofreír hasta que estos vegetales tomen una consistencia brillante y se hayan cocinado. Agregue el caldo de la gallina achiotada y revolver bien con los vegetales. Dejar reducir hasta que espese como una salsa. Sal y pimienta al gusto.

**Montaje del plato:** En una batea de madera, colocar una hoja de plátano ahumado, luego poner el arroz en el centro tortillas alrededor de la batea, luego colocar las piezas de la gallina achiotada encima de las tortillas, y por último agregar la salsa de chimichurri.

Este es un plato de mucha tradición en Costa Rica que se vendía en los turnos (fiestas) así fue como tomó otra visión y se llevó a muchos hogares costarricenses.



*Gallina casera tierna achiotada  
con salsa chimichurri*

## Gallina casera al estilo campesino

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 gallina limpia y en trozos
- 2 cucharadas de vinagre oscuro
- ½ cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ chile dulce
- 1 rama de apio
- orégano seco al gusto
- 3 ajos
- tomillo al gusto
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 consomé de pollo
- 1 culantro de coyote
- sal al gusto
- 1 salsa ranchera
- 3 tomates

### Preparación

Se agregan todos los olores a la licuadora, se licúan todos los ingredientes con media taza de agua, se agrega el licuado a la gallina y se deja reposar por veinticuatro horas en refrigeración, se deja marinar en la refrigeradora para que al día siguiente se ponga a cocinar hasta que esté suave y se acompañe con arroz blanco, frijoles fritos con cebolla, un trozo de banano verde sancochado y la ensalada a su gusto, en este caso ceviche de banano verde.

## Gallito casero

Tania Murillo Salas  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1 taza de masa        | 2 cucharadas de cebolla picada                |
| 1 pizca de sal        | 2 cucharadas de chile dulce                   |
| agua al gusto         | 1 cucharada grande de frijoles negros caseros |
| 3 cucharada de aceite | 1 toalla de papel de cocina                   |
| 1 huevo casero        |   |
| sal al gusto          |   |

### Preparación

Echar la taza de masa, el agua de manera progresiva, amasar uniformemente, agregar sal al gusto. En dos "cuadrados" plásticos medianos, se colocan uno encima del otro, con la masa se elabora una bolita mediana, luego se coloca en el plástico y se palmea hasta darle una forma circular. Se unta una pizca de aceite con una toalla de cocina, esto se pasa por el sartén caliente. Luego se sostiene en la mano la tortilla, se retira el plástico y se coloca en el sartén. Se le da vuelta uniformemente.

Se pica la cebolla y el chile dulce bien fino. En un recipiente se bate con un tenedor por separado, el huevo y después se agrega la cebolla y el chile. Se calienta el sartén con el aceite y se echa en el sartén el huevo batido, esperar a que dore, luego se le da vuelta y se saca en un plato. Se lava bien una botella de vidrio.

Agregar cebolla y chile dulce previamente picado. Después de calentar el sartén con el aceite, luego los frijoles majados y freírlos. Se toman hojas de plátano y se "soasan" en el fogón con leña, luego se limpian con un trapo limpio.

Se coloca la hoja de plátano, se pone una tortilla y encima se le echa la torta de huevo y una cucharada de frijoles, luego se envuelve la tortilla con todo eso, de manera que se pueda hacer un rollo con la hoja de plátano. Servir al gusto.

Esta receta es en recuerdo de mi infancia, cuando mi madre me decía "vaya déjele el desayuno a su papá", yo corría a dejárselo, pues él se encontraba trabajando en el monte.



## Gallo pinto

Gabriela Álvarez Gómez  
Corredores, Ciudad Neilly

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco (preferiblemente del día anterior)
- 1 taza de frijoles negros cocinados
- ¼ taza de cebolla picada finamente
- ¼ culantro picado finamente
- ¼ de chile dulce picado finamente
- 1 cucharadita de aceite

### Preparación

Poner a freír la cebolla en el aceite o manteca, cuando la cebolla cristalice, agregue los frijoles, sofríalos bien agregando el arroz, con el chile y mezcle todo bien.

Al final, échele por encima el culantro a modo de decoración, y para darle un mejor sabor, y listo para servir.

## Gallo pinto

Noemy Cecilia López López  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 5 cucharadas de frijoles rojos
- 7 chiles dulces picados
- 6 hojas de culantro coyote picados
- ½ cebolla picada
- 1 ajo bien picado
- 1 cucharadita de salsa inglesa

### Preparación

En un sartén con aceite bien caliente se sofríen la cebolla, el chile, el culantro y el ajo y la salsa inglesa. Luego agregar el arroz y los frijoles.



*Gallo Pinto*

## Gallos de tortilla con frijoles y tortas de huevo

Yorlery Masis Espinoza  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| ½ kilo de masa      | frijoles cocinados majados        |
| 2 tazas de agua     | 2 cucharaditas de salsa inglesa   |
| aceite              | 1 cucharadita de consomé de pollo |
| cebolla bien picada | huevos                            |
| ½ chile dulce       | sal al gusto                      |
| 1 rollo de culantro |                                   |

### Preparación

Tomamos la masa y dos tazas de agua, amasamos y hacemos las tortillas. En un sartén bien caliente, agregamos el aceite, la cebolla bien picada, chile dulce y el culantro y lo freímos todo. Luego agregamos los frijoles majados bien y la salsa inglesa, el consomé.

En un recipiente se bate con un tenedor por separado el huevo y después se agrega la cebolla y el chile. Se calienta el sartén con el aceite y se echa en el sartén el huevo batido, esperar a que dore, luego se le da vuelta y se saca en un plato.



*Frijoles con chorizo y patacones*

## Guacho de piangua

Zeneida Castro Galarza  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 25 pianguas grandes
- achiote
- ½ tacita de arroz
- 15 hojas de culantro coyote
- 15 chiles dulces criollos
- 2 hojas de orégano fresco
- 1 consomé
- 1 ajo
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 chile picante majado
- 3 cucharaditas de leche en polvo

### Preparación

Se abren las pianguas y se les quita el pelo, y se cuele el caldo de las pianguas.

Se pican los ingredientes y se ponen a cocinar con las pianguas y el arroz.

Se disuelve la leche y se le agrega cuando ya esta suave el arroz "masoso".

## Guisado de chilote

Rosalina Herrera Guerrero  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 20 chilotes en trocitos (elote tierno pequeño)
- ½ kilo de pellejo de cerdo picado
- 1 chile dulce picado
- 1 rama pequeña de apio picada
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajos picados
- 1 rollito de culantro de castilla picado
- 1 rollito de culantro de coyote picado
- 1 salsita de tomate con carne
- sal
- consomé
- salsa inglesa
- achiote al gusto

### Preparación

Poner el pellejo con agua al fuego hasta que se suavice.

Sofreír los olores en una cucharadita de aceite en un recipiente grande. Mezclar la sal, consomé, salsa inglesa y achiote al gusto. Agregar la salsita, el pellejo con el caldo y los trocitos de chilote hasta suavizar.

Retirar del fuego y servir acompañado de arroz blanco, tortillas y escabeche de bambú o con lo que guste. Alcanza para cinco personas.

## Guiso de frijol de palo con costilla de cerdo

Esmeralda Cruz Góngora  
Golfito, Río Claro

### Ingredientes

- ½ kilo de costilla de cerdo
- ½ kilo de frijol de palo o "guandú"
- chile
- cebolla
- ajo
- tomillo
- hojas de laurel
- consomé
- sal al gusto
- aceite vegetal

### Preparación

Se cocinan los frijoles hasta que estén suaves. Por aparte se sofríen los olores y la costilla, luego se agregan los frijoles con su caldo.

Se agrega el tomillo y hojas de laurel. Sazone al gusto.

Sirva y disfrute.



*Guiso de frijol de palo con costilla de cerdo*



## Lomo relleno en salsa de bambú

---

Diego Arias Morales  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes para el lomo relleno

- 2 bisteches de lomo
- ½ palmito de bambú (fresco)
- ½ lata de hongos pequeña
- 1 taza de queso rallado
- ¼ de barra de mantequilla
- 6 cucharadas de aceite
- especies, sal y pimienta al gusto

### Preparación del lomo relleno

Marinar el bistech al menos dos horas antes. Para el relleno colocar el palmito de bambú a hervir al menos dos veces cambiando el agua entre una y otra preparación, luego en un sartén incorporar el bambú bien picado, la mantequilla, condimentar al gusto y cocinar por cinco minutos.

Extender el lomo y rellenar con la mezcla de bambú preparada, queso y hongos, luego enrollarlo y atar la carne y por último cocinar los lomos en un sartén con el aceite a fuego medio hasta que doren.

### Ingredientes para la salsa de bambú

- ½ palmito de bambú fresco
- ¼ taza de culantro picado
- ¼ de taza de cebollinos picados
- ½ taza de hongos pequeños
- 2 cucharadas de aceite
- 1 queso crema pequeño
- ¼ taza de leche
- 1 cucharada de fécula de maíz
- sal y pimienta al gusto

### Preparación de la salsa de bambú

Colocar el palmito de bambú a hervir al menos dos veces cambiando el agua entre una y otra preparación, luego se coloca el bambú en la licuadora, el culantro, cebollinos, aceite y queso crema, se licúa hasta que sea una mezcla homogénea.

Incorporar la mezcla en un sartén, cocinar a fuego lento, agrega los hongos. Al mismo tiempo mezclar la maicena con la leche, por último unir las mezclas y condimentar al gusto, para luego cocinar todo junto durante dos minutos.

### Ingredientes para la guarnición

#### Verduras al vapor

- ½ zanahoria pequeña
- ½ chayote pequeño
- 1 elote pequeño
- ½ brócoli pequeño
- ½ coliflor pequeña

#### Puré de papas

- ½ kilo de papas
- ½ taza de leche
- ½ barra de mantequilla
- sal y pimienta al gusto

### Preparación de la guarnición

**Verduras al vapor:** picar en tiras todas las verduras, colocarlas al vapor por diez minutos, luego vaciarlas en un sartén con media barra de mantequilla, condimentar al gusto y cocinar a fuego lento por dos minutos.

**Puré de papas:** Cocinando las papas hasta que estén suaves, hacer un puré e incorporar mantequilla, leche y condimentar al gusto.



## Majao de plátano verde relleno de camarones

Karla Masís Mora  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 2 plátanos verdes  | aguacate                      |
| 250 gramos de camarón<br>(100 gramos para relleno 150 para decoración) | aceitunas                     |
| chile dulce  | <b>Para la salsa:</b>         |
| 1 litro de aceite  | 250 mililitros de crema dulce |
| sal y pimienta   | 2 copas de vodka              |
| lechuga  | pasta de tomate               |
|  | sustancia de camarón          |

### Preparación

En una olla se vierte todo el aceite, se cortan todos los plátanos en cuadritos y se fríen hasta tomar el punto de cocción. En otro sartén se cocinan los camarones con sal, pimienta y caldo concentrado de camarón.

Volviendo con los plátanos se majan. Preparar un molde y colocar con lechuga, aguacate y aceitunas.

En un sartén vierto el caldo de camarón, la crema dulce y la pasta de tomate y se flandea con el vodka. Se acompaña con el escabeche de bambú.

Esta receta da como resultado un hermoso plato alusivo al cultivo de la planta del plátano y las riquezas de nuestras costas como son los mariscos. La guarnición representa las plantaciones de bambú que recorren gran parte de la zona sur.

## Palmito de bambú con pollo

Beatriz Silva García  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 7 palmitos
- 1 kilo de pollo
- 1 ramita de apio
- 1 rollito de culantro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 cucharadita de achiote
- 1 lata pequeña de petit pois

### Preparación

Se corta en tajadas el palmito crudo, se hierva por dos horas con sal. Luego se escurre el agua y se lava con agua fría y se coloca nuevamente a hervir con agua por dos horas para que pierda el amargo y se escurre.

Se cocina el pollo, luego se fríe con los olores y se le agregan las verduras y de último el bambú.



Palmito de bambú con pollo

## Pastel campesino

Aracelly Alvarado González  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 10 tortillas palmeadas
- 2 tazas de frijoles molidos
- 2 tazas de arroz cocinado
- 1 kilo de carne desmechada
- 6 plátanos maduros
- 1 taza de queso palmito rallado
- hojas de plátano

### Preparación

En un recipiente colocar las hojas de plátano cubriendo el fondo. Colocar una capa de tortillas y otra de frijoles molidos, otra de arroz y una capa de carne, seguidamente una capa de plátanos maduros y cubrir con el queso palmito.

Llevar al horno precalentado a 350 grados durante veinticinco minutos. Servir y decorar.



*Pastel de banano*

## Pastel de banano

Esther Solano Morales  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 6 bananos verdes
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de apio
- 1 ajo
- 1/3 barra de mantequilla
- 3 cucharadas de leche de coco
- 1/2 kilo de posta de cerdo picada
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 cebolla en julianas
- 1/2 chile dulce finamente picado
- 2 ajos finamente picados
- 1 ramita de orégano
- 3 hojas de salvia
- 1 ramita de romero
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de comino
- 1 taza de frijoles molidos arreglados con cebolla, chile, culantro y orégano
- 1/4 kilo de queso
- 1 lata de hongos

### Preparación

Cocinar los bananos con los siguientes tres Ingredientes, hacerlos puré con la mantequilla y la leche de coco, arreglar la posta de cerdo con todos los olores primero, hasta dorar la carne y luego se agrega agua y se deja hasta que se evapore. Se forra un recipiente con hoja de banano y sobre las hojas se esparce el puré de banano, luego los frijoles, la carne, la cebolla en julianas, los hongos y el queso, por último se pone unas hojas de orégano en la palma de la mano y se muele mientras se espolvorea sobre el queso.

Se lleva al horno por veinticinco minutos a 350° o hasta dorar el queso, se recomienda enfriar unos minutos antes de sacarlo.

## Pastel de Plátano

Adis Enid Moreno Vela  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 4 chiles dulces marrones
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 8 plátanos verdes
- 2 tomates maduros
- ½ kilo de queso criollo
- 1 rollo de cebollinos
- 1 rollo de culantro
- 4 rollitos de palmito
- ½ kilo de carne molida
- ¼ kilo de tocineta
- sal y pimienta al gusto
- hoja de plátano

### Preparación

Se soasan los chiles, se ponen a hervir los plátanos verdes, luego se rallan, esto se revuelve con mantequilla, queso crema y la tocineta frita. En una olla aparte se sofríe la carne con el resto de los olores para hacer un sofrito.

Se colocan hojas de plátano en un recipiente para luego verter el plátano verde rallado y formar una capa, luego se coloca una capa de chiles morrones, se verte el sofrito de la carne, se coloca el queso rayado y se coloca otra capa de queso. Se pone al horno por veinte minutos a 350°

## Patrulla

Karla Gabriela Méndez Cubillo  
Golfito

### Ingredientes

#### TORTILLA

- 2 tazas de masa
- ¼ taza de queso rallado
- sal al gusto y agua

#### TORTA DE HUEVO

- 1 huevo por torta
- cebollino picado al gusto
- sal al gusto

#### PINTO

- 3 tazas de arroz cocinado
- 1 taza de frijoles cocinados
- cebolla, chile dulce, culantro
- caldo de res, sazón completa
- aceite

#### CARNE EN SALSAS

- 1 kilo de carne de res en trocitos
- ajo, cebolla, chile dulce,
- culantro, un sobre de cola de res
- sazón completa
- salsa de ostiones

#### PLÁTANO MADURO

- 1 plátano maduro

Servir de la siguiente forma: En una hoja de plátano coloque una tortilla, sobre ella una torta de huevo, luego coloque una taza con pinto, carne en salsa y plátano maduro. Envolver en la hoja y servir.



Patrulla

### Preparación

Poner la masa en un recipiente, agregar la sal y el agua hasta lograr la consistencia y agregar el queso, hacer una bola de masa y formar la tortilla, cocinar en un sartén caliente por ambos lados.

Batir el huevo con un tenedor, agregar sal y cebollino al gusto. Cocinar por ambos lados en un sartén.

Sofreír parte de la picadura (chile, cebolla) en aceite, agregar el arroz y los frijoles, revolver bien, agregar caldo de res, sazón completa al gusto y el resto de la picadura. Cocinar hasta que esté seco.

Cocinar en olla de presión por quince minutos con agua, cebolla, chile dulce, sazón completa al gusto. Colar el caldo de la carne y poner en olla a fuego medio. Verter el sobre de cola de res en media taza de agua a temperatura ambiente y deshacer. Agregar la taza de cola de res al caldo de la carne cocinada y olores al gusto.

Freír en aceite o mantequilla en rebanadas



## Pecho de res en salsa

Dina Rodríguez Alvarado  
Golfito

### Ingredientes

- 1 kilo de pecho de res
- 2 salsas de tomate tipo "ketchup" pequeña
- 2 salsas de tomate pequeña
- 1 tarro de arvejas culantro al gusto apio, chile dulce, cebolla, ajo al gusto
- 1 consomé de pollo

### Preparación

Se cocina el pecho en una olla de presión, se corta en pedacitos, en otra olla se prepara el ajo, cebolla, chile dulce, apio, culantro, con las salsas de tomate y las arvejas y listo para servir. Se sirve con arroz blanco y verduras al vapor.

## Pescado asado en hojas de plátano

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 1 pescado mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 ajo
- 1 chile dulce pequeño
- 5 hojas de culantro coyote
- sal al gusto
- utensilios
- fuego de leña

### Preparación

Se limpia el pescado, luego se "relaja", se pica el ajo hasta formar una pasta con sal. Luego con esta pasta se adoba el pescado, se coloca en las hojas de plátano y se le agregan los demás Ingredientes, luego se amarra en forma de tamal y se mete al fuego de leña para que se ase en las brasas y cenizas por una media hora, luego se saca de las brasas, se destapa y listo para servir. Es muy rico y saludable.

## Picadillo blanco de plátano verde

Kevin Rodríguez Chanto  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- ½ kilo de mano de piedra
- 3 plátanos verdes
- 3 ajos majados
- 1 chile dulce rojo
- 1 cebolla finamente picada
- ½ rollo de culantro castilla
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 sazónador de res
- 250 mililitros de crema dulce
- 220 gramos de queso crema
- ¼ taza de caldo de la coacción de la carne
- 2 cucharaditas de margarina
- salsa inglesa al gusto

### Preparación

Se cocina la carne con todas las especies y olores, una vez cocinada la desmechamos y reservamos el caldo.

En una olla agrego las dos cucharaditas de margarina y sofrío la cebolla, el chile y los ajos. Agrego la crema dulce y el queso crema, luego el plátano picado en cubos y un poco rallado, la nuez moscada, la pimienta negra y blanca. Dejamos hervir hasta que espese un poco. Se puede servir con tortillas.



Picadillo de plátano verde



## Picadillo de ayote con carne

Nelly Rodríguez Moya  
Corredores, Neilly

### Ingredientes

- 1 ayote
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- ½ kilo de carne molida
- ½ kilo de vainica
- consomé
- sal

### Preparación

Se pica el ayote y los olores. Se cocina la carne y se le agrega lo picado. Se agrega el consomé y sal al gusto.

## Picadillo de bambú

Ramona Retana Álvarez  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 3 bambús medianos
- ½ kilo de carne molida
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 ramita de apio
- 1 rollito de culantro coyote
- 1 tomate
- 1 cucharadita de comino

### Preparación

Hervimos el bambú, cambiándole el agua unas tres veces, lo dejamos que se enfríe y lo picamos.

En un sartén sofreímos la carne y le agregamos el chile, la cebolla, culantro, apio, achiote. Por último el bambú y el tomate. Lo revolvemos un ratito y está listo.

## Picadillo de bambú con atún

Reynare Ramírez Chaverri  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 6 bambú
- 2 atunes con chile jalapeño
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 ramita de apio
- 1 rollo de culantro
- achiote al gusto
- 1 ajo
- aceite al gusto

### Preparación

Una vez cocinado el bambú se pica finito, se pone a calentar la olla con aceite y ajo, luego se le agrega el bambú ya picado, se revuelve bien con los atunes y el resto de los olores.



*Picadillo de bambú con costilla de cerdo ahumada y aceite de coco*

## Picadillo de bambú con costilla de cerdo ahumada y aceite de coco

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 4 palmitos de bambú tiernos
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada grande de aceite de coco
- 1 chile dulce mediano
- 1 cucharadita de achiote
- sal al gusto
- 1/2 kilo de costilla de cerdo ahumada al fuego de leña
- 10 hojas de culantro de coyote

### Preparación

El palmito de bambú se hierve al fuego tres veces, Esas tres veces se le cambia el agua para que no sepa amargo.

Luego ya frío se pica, luego se echa en una cazuela con la costilla ahumada y los demás ingredientes y se coloca al fuego.

Se sofríe por unos diez minutos y listo para servir, y la sal al gusto.

## Picadillo de banano y carne de cerdo

Zeneida Fallas Valverde  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 20 bananos pequeños
- ½ kilo de posta de cerdo
- ¼ de tacita de aceite
- 1 cebolla mediana picada bien fina
- 10 dientes de ajos picados bien finitos
- 1 tarrito pequeño de maíz
- 1 tacita de crema dulce
- 1 taza de caldo de cerdo
- 1 consomé de pollo
- sal al gusto y achiote al gusto

### Preparación

Se pelan los bananos y se ponen a fuego, Cuando empieza a hervir se sigue cocinando a fuego lento por cinco minutos más, a fuego lento. Se pica en cuadritos la carne. Se cocina la carne con un poquito de cebolla, ajos y sal al gusto hasta que quede suave.

En un recipiente por aparte se pica el banano en cuadritos. En un sartén se sofríe en aceite la cebolla y el ajo restante. Luego se le agrega el achiote, la carne y el caldo del cerdo, por último se añade el banano picado, la crema dulce y el consomé.

Se cocina por cinco minutos a fuego lento para que no se seque y ya está listo para servir.

## Picadillo de cáscara de plátano verde

Ilma Eugenia Vargas Guerra  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de carne de cerdo molida
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro coyote
- ½ kilo de cebolla
- 1 rama de apio
- 1 cabeza de ajo
- salsa inglesa al gusto
- 2 consomés de pollo
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Se cocina la cáscara con bastante agua, con un poquito de sal y el jugo de un limón para quitarle la mancha. Cuando ya está cocinado se escurre y se deja enfriar.

Se derrite la mantequilla y se pone a sofreír los ingredientes picados. Cuando todo está sofrido se echa la carne molida, la inglesa, el consomé de pollo, el achiote y la sal. se puede servir con tortilla o arroz y frijoles.

## Picado de chayote con chicharrón

Giselle Carrera Madriz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 4 chayotes
- ½ kilo de carne molida
- ½ kilo de chicharrón tostado
- chile dulce, cebolla y culantro
- ajo al gusto

### Preparación

Se pican los chayotes y luego los pone a hervir un poco. Se sacan para escurrir en una funda.

Se arregla la carne con los olores, la sal y por último se le agrega el chicharrón.

*Picadillo de cáscara de plátano verde*



## Picadillo de chicasquil

Cristina Campos Quesada  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 3 plátanos maduros "pintones"
- 500 gramos de posta de cerdo
- 1 rollo de chicasquil
- ½ chile dulce
- 1 cebolla pequeña
- 1 rollito de culantro coyote
- 1 ramita de apio
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de achiote

### Preparación

El rollo de chicasquil previamente lavado se cocina en agua hervida con un poquito de sal, aproximadamente por cinco minutos. Luego se escurre y las hojas se pican en su totalidad en agua hirviendo (con sal). Los plátanos maduros se cocinan a media cocción, luego se pican en cuadritos. La carne de cerdo se cocina con ingredientes naturales al gusto, una vez cocinada se parte en trocitos. En una olla precalentada se colocan 2 cucharadas de aceite, para sofreír los condimentos, se agrega la carne en trozos, cocinamos por tres minutos, luego se agrega el plátano previamente picado, se mezcla con la carne y por último agregamos las hojas de chicasquil. Se sofríen todos los ingredientes con pimienta y sal al gusto (salsa inglesa).



## Picadillo de chicasquil de la abuela

Magaly Gómez Jiménez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

hojas de chicasquil  
cebolla  
ajo  
chile dulce  
orégano  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

Se cocinan las hojas por cinco minutos. Una vez sazonadas se pican bien finas y se les agrega cebolla, ajo, chile dulce, orégano, sal y pimienta al gusto y se mezcla bien.

Se puede servir como boca



*Picadillo de flor de papaya con tortillas*

## Picadillo de cogollos de yuca (Ganadora)

Magaly Gómez Jiménez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

pimienta  
cogollos de yuca  
ajo picado  
cebolla en julianas  
cubito o sal al gusto

### Preparación

Se cocinan los cogollos de yuca por cinco minutos. Cuando ya están bien cocinados se pican bien y se apartan.

Por último se sofríe la cebolla, el chile dulce, el ajo y se le agrega cubito Maggi o sal al gusto y se mezclan todos los ingredientes.

## Picadillo de flor de papaya con tortillas (Ganadora)

Elida Meza Zuñiga  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

1 kilo de flor de papaya  
1 cucharada de aceite  
1 huevo  
½ cebolla pequeña picada  
½ chile dulce picado  
3 dientes de ajo picados  
4 hojas de culantro picadas  
¼ de cucharadita de achiote  
5 hojas de guayabo  
sal, pimienta y consomé al gusto

### Preparación

En una olla con agua, hervir las flores de papaya con las hojas de guayabo por quince minutos. Para quitar el amargo de las flores, luego retira las hojas y escurre.

En sartén sofríe la cebolla y el ajo, se agregan las flores de papaya, consomé, achiote, sal y el huevo Revolver y dejar cocinar por tres minutos, por último se agrega el chile y culantro. Retira y servir inmediatamente acompañado de tortillas.

Rinde para ocho porciones.



## Picadillo de fruta de pan con tortillas de nance y castañas

Yajaira Agüero  
Golfito

### Ingredientes

- 2 frutas de pan verde
- 1 chile dulce grande
- 1 cebolla mediana
- culantro de castilla al gusto
- culantro de coyote al gusto
- 1 chorrito de salsa inglesa
- sal al gusto
- ½ cucharadita de achiote
- 2 consomés de pollo
- 2 pechugas de pollo picadas en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- pimienta y comino molido
- 3 cucharaditas de aceite vegetal

### Ingredientes para las Tortillas de castaña

- 1 kilo de castañas peladas y cocidas
- 1 taza de masa para tortillas
- Sal al gusto
- Agua a gusto

### Ingredientes para las Tortilla de nance

- 2 tazas de nances enteros
- ½ kilo de masa para tortillas
- sal al gusto
- agua al gusto

### Preparación

Para cocinar el picadillo, la fruta se lava, se pela y se parte en cuatro partes. Se elimina el centro de la fruta y se pica en cuadritos pequeños. Aparte se sofríe en el aceite y el achiote, la cebolla, chile, ajo, culantros, consomé de pollo, sal al gusto, pimienta y comino. Cuando cristalicen, se añaden los cuadritos de pechugas de pollo crudas, se mezcla bien, y se deja cocinar hasta estar lista la carne. Entonces se agrega la fruta de pan cruda y en cuadritos. Se prueba para ver si hace falta añadir más condimentos. En unos minutos cuando la fruta de pan esté cocida, listo ya se puede servir.

**Preparación de las tortillas de castaña:** se muelen las castañas y a esa masa, se le agrega la masa de maíz, sal al gusto, agua para amasar y hacer la tortilla. Una vez preparada la masa se hacen las tortillas y se cocinan en un comal por aproximadamente dos minutos.

**Preparación de las tortillas las tortillas de nance:** se preparan sacando las semillas a los nances y se licuan en un poquito de agua. Con esa agua se prepara la masa para hacer las tortillas, luego se le agrega la sal al gusto, se hace la tortilla, se cocina en un comal aproximadamente dos minutos. Listo posteriormente se degusta el picadillo de fruta de pan con las tortillas de "castaña y nance".

## Picadillo de palmito

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 palmito de palma real pequeño
- ½ kilo de carne de cerdo
- 1 chile dulce
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 2 rollos de culantro
- sal al gusto
- 3 cubitos
- 3 consomés
- salsa inglesa al gusto
- aceite

### Preparación

Se pica el palmito crudo, luego se fríen los olores. Se le agrega el palmito picado.

Se pone a fuego lento hasta que este suave. Luego se le agrega la carne y se revuelve hasta cocinar.



*Picadillo de palmito*

## Picadillo de palmito

Yorlenny Bermúdez Castro  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 palmito
- aceite
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 1 consomé
- 1 pizca de achiote
- culantro
- chile
- sal

### Preparación

Se pica el palmito. Se sofríen los condimentos con aceite en una cazuela. Se le agrega el palmito y se mueve constantemente para no dejarlo quemar hasta que se cocine.

## Picadillo de palmito

Noemí López López  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 3 palmitos
- 8 chiles dulces picados
- 10 hojas de culantro coyote
- 1 ajo bien picado
- ½ cebolla
- ½ consomé
- 1 pizca de sal

### Preparación

En una olla mediana se sofríe con aceite caliente los ingredientes.

Se agrega el achiote, la cebolla, el chile, el culantro, ajo, consomé y sal. Luego se le agrega el palmito picado y se revuelve bien.

## Picadillo de palmito con carne de cerdo

Maura Castillo Cordero  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 kilos de palmito
- 1 kilo de carne de cerdo
- salsa inglesa
- cebolla
- ajos
- chile dulce
- culantro de coyote
- culantro castilla
- apio
- sal
- consomé
- achiote

### Preparación

Se pica el palmito y se cocina con los olores y la carne en un poquito de agua.

Se revuelve todo y se le agrega la salsa inglesa y dejar secar al gusto.

Se sirve con tortilla o con lo que tenga gusto. Esta receta es para veinte platillos.



Picadillo de palmito

## Picadillo de palmito con chilotico adornado con maíz dulce y zanahoria

Georgina Zuñiga Calvo  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

carne de cerdo  
palmito  
pimienta, comino, orégano, sal  
culantro de coyote y de castilla  
chile dulce criollo  
cebolla  
ajo

### Preparación

Se pican todos los ingredientes y se echan a la olla y se sofríen.

Por otro lado la carne se cocina aparte y luego se le agregan todos los ingredientes y el palmito picado.

## Picadillo de palmito con tortillas

Jerónimo Mora Prado  
Osa

### Ingredientes

palmito  
1 chile dulce  
1 cebolla pequeña  
1 rollo de culantro  
1 ajo  
1 lata de atún

### Preparación

Cortar en trozos el palmito y cocinar. Picar fino el palmito ya cocido. Sofreír el chile, cebolla, culantro y ajo. Agregar el palmito. Agregar el atún. Condimentar.

Servir al gusto con tortillas.

## Picadillo de palo de papayo macho

Benigna Alvarado Campos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

chile dulce  
cebolla  
culantro  
papa  
carne cecina  
tallo de papayo macho

### Preparación

Cocinar la carne hasta que esté suave y luego picarla. Una vez picada arreglarla con los culantro y pimienta.

Aparte se cocinan el tallo de papayo. La papa se pica en cuadritos y se cocina.

El tallo se deja escurrir por varias horas ya rayado. Una vez escurrido el papayo le incorporamos junto con la papa, la carne arreglada.

Se sirve bien caliente con tortillas caseras como gallitos.



Picadillo de palmito con tortillas



## Picadillo de papa al orégano

Kevin Rodríguez Chanto  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de papa
- 1 kilo de carne
- ¼ cabezas de ajo
- 1 cebolla mediana
- ¼ chile dulce
- ¼ manteca
- 4 cucharaditas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de orégano molido
- pimienta, sazón y sal al gusto
- 1 cucharadita de achiote

### Preparación

Se cocina la carne con los olores por cuarenta minutos, se deshilacha.

En una sartén se pone la manteca y se sofríe el chile, el ajo y la cebolla finamente picados con una cucharadita de achiote, agregamos la carne y un poco del caldo de la carne, por último agregamos la papa en cubos.

Se revuelve constantemente hasta lograr que se seque el picadillo, se le agrega la salsa inglesa y se deja reposar.

Se puede servir con tortillas.

## Picadillo de papaya tradicional

Magaly Jiménez Gómez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- papaya
- carne de cerdo
- sal o pimienta
- cebolla
- ajo

### Preparación

Se pelan las papayas y se cocinan en agua hasta que estén suaves. Se escurren lo más posible y se pican.

En una cacerola se cocina la carne y se le agrega sal o pimienta, cebolla y ajo.

Una vez lista la carne se agrega la papaya y se mezcla. Se cocina por unos minutos.



*Picadillo de palmito con chilotico  
adornado con maíz dulce  
y zanahoria*

## Picadillo de papaya (Ganadora)

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 10 papayas pequeñas verdes
- ¼ carne de cerdo
- 1 chile grande
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla grande
- 1 rama de apio grande
- 3 dientes de ajo
- 3 cubitos
- 1 consomé
- salsa inglesa al gusto

### Preparación

Se pelan las papayas, luego se ponen a precocinar en agua hirviendo, se sacan del agua, luego se dejan enfriar un poco para luego picarlas.

La carne de cerdo se pone a cocinar (sancochar), luego se pica en cuadritos.

Después se lava la papaya picada y se escurre bien en una manta, para escurrir el agua.

Luego se pone a freír con toda la picadura y la carne a fuego lento y revolver.



## Picadillo de papaya

Gabriela Álvarez Gómez  
Corredores, Ciudad Neily

### Ingredientes

- 1 papaya verde tierna
- cebolla
- chile
- culantro
- carne molida

### Preparación

Pelamos la papaya, se pica y se pone a cocinar, después que esté suave, se escurre. Hacemos la salsa.

En un sartén agregamos aceite, cebolla, chile, se sofríe bien, le agregamos la carne y se mezcla bien, le agregamos la papaya cocinada y se revuelve bien. Listo para servir con tortillas caseras.

## Picadillo de papaya

Miriam Gómez Chavarría  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- 3 papayas grandes
- ½ kilo de carne molida
- salsa inglesa
- 2 consomé
- apio, culantro al gusto

### Preparación

Se pican las papayas luego se ponen al fuego y por aparte adoba la carne molida con todos los "olores" que desea y se le echa al picadillo y lo pone a fuego lento y sal al gusto.



*Picadillo de papaya*

## Picadillo de papaya

Mª Casilda Mendoza Sequeira  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 3 papayas verdes medianas
- chile dulce
- cebolla, culantro
- carne de cerdo en trozos
- sal al gusto

### Preparación

Se cocinan las papayas en agua hasta que estén suaves, se exprimen hasta que se escurran.

Se sancocha la carne en agua, por aparte porque la papaya suelta agua, por treinta minutos.

En un recipiente o sartén se sofríe los condimentos naturales, se agrega la papaya y la carne a fuego lento y se mueve hasta que quede seco.

## Picadillo de papaya

Gladys Raquel Serrú Alvarado  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

papayas  
cebolla  
culantro  
ajo  
chile  
orégano

### Preparación

Se pela la papaya se cocina y se pica. Se le agregan los condimentos y se mezclan.



*Picadillo de papaya*

## Picadillo de papaya

M<sup>a</sup> del Carmen Valdez Alemán  
Golfito, Río Claro

### Ingredientes

1 papaya verde  
½ kilo de carne molida  
1 consomé de res  
1 cucharadita de salsa inglesa  
culantro, chile, cebolla y ajo al gusto  
1 pizca de achiote

### Preparación

Se cocina la papaya, luego se pica o se raya y se escurre.

Se cocina la carne con los condimentos, culantro, chile, cebolla y ajo al gusto, se deja secar.

Se mezcla la papaya con la carne.

## Picadillo de papaya con panzada de cerdo

Fanny Barquero Ocón  
Osa, Palmar

### Ingredientes

1 papaya grande  
1 kilo de panzada de cerdo  
1 cebolla  
1 ramo de apio  
1 chile dulce  
1 cucharadita de aceite  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

Se pela la papaya y se cocina por veinte minutos. Se pica la panzada, se pica la cebolla, apio y el chile dulce.

Se sofríe la panzada, la cebolla, el apio y el chile dulce y luego la papaya y listo.

## Picadillo de papaya con zorrillo

Ana Rita Bermúdez León  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- papaya
- cebolla
- chile casero
- culantro casero
- aceite
- achiote
- 3 ramitas de hojas de zorrillo

### Preparación

Se ralla la papaya, para que se “desleche” por diez minutos.

Después se pela y se parte en cuatro o cinco tiras y se pone en agua hervida para que cristalice. Luego se saca y se pone a escurrir por diez minutos, luego se pica y se fríe con la carne.



*Picadillo de papaya con panzada de cerdo*

## Picadillo de papaya verde

Melania Borel Badilla  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 1½ kilo de falda de cerdo
- ½ kilo de chicharrón molido
- 5 papayas medianas
- 1 chile dulce
- 2 ramitas de apio
- 2 rollos de culantro
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de manteca de cerdo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de consomé de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de achiote
- 35 tortillas

### Preparación

Pelar y picar la papaya en cuadritos muy finos, y cocinarlo en agua. Cuando esté suave, escurrirla eliminando todo el líquido.

En un sartén caliente, agregar manteca de cerdo, el achiote, los olores picados finamente, el consomé de pollo, la sal, la salsa inglesa y la carne molida y cocinar todo junto por diez minutos. Luego agregar la papaya y los chicharrones molidos, mezclar bien y por último servir en tortilla.

## Picadillo de papaya verde

Martha Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 5 papayas verdes
- ½ kilo de carne de cerdo molida
- pimienta negra
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de sal
- 2 chiles dulces
- 2 cebollas
- culantro
- apio y ajos al gusto
- achiote
- 2 hojas de laurel

### Preparación

Picar la papaya pelada y ponerla a hervir hasta que suavice, escurrirla muy bien. Sofreír los olores y la carne.

Agregar la papaya, el achiote y la salsa inglesa. Rectificar el sabor y la sal. Dejar que se cocine.

Servir con tortillas caseras.

## Picadillo de papaya verde con tortillas y plátano maduro

Reyna Camacho Núñez  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| pimienta negra             | achiote en polvo                |
| 1 consomé de pollo         | 2 cucharaditas de salsa inglesa |
| 2 papayas pequeñas verdes  |                                 |
| 6 hojas de culantro coyote |                                 |
| 1 cebolla pequeña          | <b>Para las tortillas:</b>      |
| 1 chile dulce              | 1 paquete de masa               |
| 1 cabeza de ajo            | 2 tazas de agua                 |
| 250 gramos de chorizo      | sal al gusto                    |
| consomé                    | 1 plátano maduro                |

### Preparación

Pelar las papayas, partirlas a la mitad y hervirlas hasta que estén suaves.

Sacarlas del agua y picarlas. Luego se secan en la secadora de la lavadora, dentro de una funda. Después se saca del secador.

Picamos la mitad de la cebolla, del chile, seis dientes de ajo y las hojas de culantro. Luego freímos las picaduras por dos minutos con aceite, agregamos el chorizo y lo dejamos cocinar por cinco minutos. Y agregamos las papayas ya picadas, junto con sal y pimienta al gusto, la salsa inglesa, consomé de pollo, la mitad de la cebolla que quedó y del achiote en polvo. Revolver y dejar calentar por cinco minutos y listo.

Para preparar las tortillas se forman bolitas de masa, se se palmean hasta formar la tortilla, cocinamos con un poquito de aceite, damos la vuelta y listo. Freímos el plátano maduro en forma de rodajas.

Luego ya todo preparado se sirve.

## Picadillo de plátano tierno (Mi receta con amor)

María Teresa Montero Mejías  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- plátanos tiernos
- culantro de coyote
- chile dulce casero
- achiote casero
- manteca de cerdo
- sal
- huevos duros de gallina casera

### Preparación

Se pica el plátano y se revuelve con los ingredientes, ya preparado se pone a cocinar durante unos diez minutos y se baja del fuego y se puede servir. Se prepara en fuego de leña.



*Picadillo de papaya verde*



## Picadillo de plátano verde

Mercedes Jiménez Badilla  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 6 plátanos verdes tiernos
- ½ kilo de posta de cerdo
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de culantro
- 1 paquetico de consomé
- 1 cucharadita grande de aceite (manteca)
- ½ cucharadita de achiote
- sal al gusto
- ½ cucharadita de pimienta

### Preparación

Se cocinan los plátanos, se dejan enfriar y se pican. Luego se cocina la carne, se fríe con el resto de los condimentos.

Lo revuelvo todo y lo deja "conservar" un rato.

## Picadillo de raíz de papayo

Delia de Jesús Márquez Ruiz  
Osa, Tinoco

### Ingredientes

- 1 raíz de papayo
- 1 rollo de culantro
- 3 consomés
- 2 chiles dulces verdes o rojos
- 2 cebollas
- ½ kilo de pellejo de tocino
- achiote y sal al gusto

### Preparación

Se cocina la raíz y luego se hacen las especias "somagadas" y se le incorpora la raíz picadita y a fuego lento.

Se revuelve hasta darle el gusto.

## Picadillo de zorrillo

Esmeralda Navarro García  
Osa, Puerto Jiménez

### Ingredientes

- hojas de zorrillo
- cebolla
- culantro
- chile dulce
- huevos
- consomé
- aceite
- sal

### Preparación

Se toma un rollo de hojas de zorrillo se les quita las venitas, se introducen de doce a trece minutos en agua hirviendo, seguidamente en otro sartén previamente calentado con aceite se vierte la cebolla, el chile, el culantro, se condimentan con sal y consomé.

Al pasar los trece minutos las hojas se sacan y se pican y se agregan a los condimentos y se agrega el huevo, cuando esté bien cocido se saca y se sirve, se puede acompañar con tortillas o pan.



Picadillo de papaya

## Picadillo de zorrillo, guineo y huevo duro

Magaly Jiménez Gómez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

hojas de zorrillo  
cebolla  
orégano  
culantro coyote  
pimienta al gusto  
comino  
sal  
jengibre  
guineo  
huevos duros

### Preparación

Se cocinan las hojas de zorrillo por unos ocho minutos se escurren y se apartan, por otro lado se pica y se sofríe la cebolla, el orégano, el culantro, el comino, el jengibre y el culantro coyote por unos minutos, cuando ya estén listos se mezclan todos los ingredientes, incluyendo el guineo y el huevo duro. Se sirve de inmediato.

## Pinto

Ana Lacayo Chávez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

2 tazas de arroz  
1 taza de frijoles  
1 taza pequeña de aceite  
1 cucharadita de sal  
1 cebolla  
1 ajo  
1 chile dulce  
4 cucharaditas de salsa inglesa

### Preparación

Se agrega el aceite, se "fritea" la cebolla, el chile, el ajo, y se agregan las frijoles, se muelen, luego se agrega la salsa inglesa, se agrega la taza de arroz y se revuelve.



*Picadillo de zorrillo,  
guineo y huevo duro*

## Pinto casero

Adilia Montoya Pinto  
Corredores, Laurel

### Ingredientes

2 tazas de frijoles rojos  
4 tazas de arroz blanco  
4 chicharrones de concha  
1 cebolla  
1 chile  
1 cucharadita de pimienta blanca  
½ barra de margarina  
2 cucharadas de aceite vegetal

### Preparación

Se pone el aceite en una cazuela preferiblemente de hierro, se cristaliza la cebolla, el chile y se agregan los frijoles, se majan los chicharrones hasta triturarlos y se le agrega a los frijoles, se dejan freír unos siete minutos y se agrega el arroz, se mezcla bien y se deja tostar, está listo en el punto de tostado que lo quiera.

Plato tradicional en la dieta patria, delicioso. Pruébelo!

## Pollo agridulce

Adilia Montoya Pinto  
Corredores, Laureles

### Ingredientes

- 4 naranjas
- 3 piezas de pollo
- ½ cebolla
- 4 ajos
- 3 cucharadas de sirope
- 1 ramita de apio
- orégano

### Preparación

Al pollo medio cocido se le agregan el jugo de naranja, olores, se cocina por completo. Una vez terminado se pone el sirope y se deja freír hasta tener el punto.

## Pollo al horno con puré de papas

Reyna Camacho Núñez  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

#### Para el pollo:

- 5 muslos de pollo
- 3 papas
- 1 rollo de culantro
- mostaza
- salsa inglesa
- consomé de pollo
- chile

#### Para el puré

- cebolla
- salsa china
- 8 papas medianas
- ½ taza de queso crema
- 1 barra de margarina
- 2 cubitos
- culantro al gusto

### Preparación

Hervir el pollo con la sal al gusto. Después de estar cocinado el pollo agregamos las papas peladas y cortadas a lo largo. No deben dejarse cocinar mucho. Sacarlas del agua con el pollo. El pollo lo limpiamos, se le quita la piel y la grasa.

Luego condimentamos el pollo con una cucharadita de salsa china, otra de mayonesa, dos de salsa inglesa y el consomé de pollo. Lo dejamos en una bandeja, le agregamos las papas con un rollito de culantro, la mitad del chile y de la cebolla, y cocinar al horno por treinta y cinco minutos.

Se ponen a hervir las papas, hasta que estén suaves. Se pelan, después se majan con un tenedor hasta hacer el puré. Echar en un recipiente y ponerlo a fuego lento.

Agregar el queso crema, margarina, cubitos, cebolla y culantro.



Pollo en salsa  
casero



## Pollo con bambú

Guiselle Vega Mora  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- 1 libra de bambú
- cebolla
- ajos
- chile
- culantro
- tomillo
- pimienta
- orégano
- sal y achiote al gusto
- 1 taza de agua

### Preparación

Para preparar el bambú se cortan los "bebés" del bambú amarillo, se pelan hasta obtener la parte tierna, se corta en rodajas finas y se pone a hervir con suficiente agua. Cambiando el agua tres veces.

Colocar el pollo con el agua y sal en una olla y dejar hervir por diez minutos. Después se agregan el resto de los ingredientes al gusto, y se deja a fuego lento por diez minutos.

## Pollo con palmito

Olga Artavia Azofeifa  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- ½ palmito
- 6 hojas de culantro
- 2 hojas de orégano
- 1 hoja de apio
- 1 chile dulce
- 2 dientes de ajos
- sal al gusto
- achiote

### Preparación

Se pican las pechugas en trocitos y el palmito en un sartén a sofreír el apio, ajo, chile y la cebolla.

Así que se sofríen los ingredientes, se agrega el pollo y el palmito, se le pone una taza de agua y sal al gusto.

Se cocina por veinte minutos.

## Pollo en salsa casero

Ana Lacayo Chávez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- ½ chile
- ½ rollo de culantro
- 5 matitas de cebollino
- 4 cucharaditas de salsa inglesa
- ½ tacita de salsa de tomate
- 3 papas
- 1 ajo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de aceite

### Preparación

Se agrega aceite en un sartén y se "fritean" la cebolla, el ajo, chile, el culantro y el apio, y luego se le agrega el pollo, se le echan las papas, la salsa inglesa, la salsa de tomate y el cebollino, se revuelve.



Pollo con palmito

## Pozol de maíz

Xinia María Rodríguez Zuñiga  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 rollo de culantro
- 4 ajos
- 1 pechuga de pollo
- 1 kilo de patitas de cerdo

### Preparación

Se cocina el maíz con las carnes y los olores, en fuego de leña hasta que se suavice.

## Puré de malanga

Deilyn Marín Suárez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- malanga
- aceite
- achiote
- sal
- cebolla, chile, ajo

### Preparación

Se pela y corta en trozos pequeños la malanga, luego se hierva con sal al gusto, hasta que suavice, se saca del agua y se machuca con un tenedor o con el fondo de un jarro.

La cebolla, el chile y el ajo lo sofríe en un sartén con aceite y achiote.

Luego se le agrega la malanga y revuelve, y se sirve con tortillas en "gallos".

## Ropa Sucia

Marielos Rocha Corea  
Golfito

### Ingredientes

- 250 gramos de carne de sopa desmenuzada
- 10 tortillas
- 2 consomés de carne
- 1 sofrito grande
- ½ chile dulce rojo
- 1 cebolla pequeña
- 1 rollito de culantro de coyote
- 1 cucharadita de sazón completo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 2 tazas de agua
- 2 ajos

### Preparación

En un tazón se ponen a hervir las dos tazas de agua, se le agregan los dos consomés y se ponen a remojar las tortillas en pedacitos, y aparte se sofríen los olores con el sofrito.

Se le agrega la carne de sopa y se le echan las tortillas y se dejan cocinar un poco, después se sirve acompañadas de plátanos.

Rinde para cuatro porciones.



Ropa sucia

## Sopa de gallina con albóndigas

Villalta Blanco Alina  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 1 gallina criolla (debidamente pelada y porcionada)
- 1 consomé de pollo
- 1½ rollo de culantro
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- ½ kilo de zanahorias
- 1 chayote
- ½ kilo de papas
- sal al gusto
- 1 cucharada de achiote

### Para las albóndigas:

- 1 taza de de masa
- ½ chile
- ½ taza de sustancia de la gallina
- ½ rollo de culantro
- ½ taza de carne de gallina

### Preparación

Se hierva la gallina hasta conseguir una sustancia. Se agrega el consomé, culantro, chile y cebolla. Se hacen las albóndigas.

Se deja media hora en el fogón, luego se le echan las albóndigas, la zanahoria, papas, chayote, sal al gusto y el achiote.

Listo para servir. Alcanza para seis platos.

## Sopa de mariscos con leche de coco

Idalí Rojas Mendiola,  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- pulpo, cangrejo, camarones, calamar, cambute, almejillón, almeja, pescado, jaiba
- leche de coco
- leche líquida
- sal
- achiote
- cebolla, culantro coyote, ajo
- crema de mariscos

### Preparación

Se sofríen todas las picaduras. Se agregan los mariscos, se sofríen por cinco minutos, se agrega la leche de coco, la leche líquida, la crema de mariscos, el achiote y sal al gusto y se deja hasta que hierva.



Sopa de mariscos con leche de coco



## Sopa de palitos de queso

María Emilia Díaz Díaz  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

#### Para la sopa:

- 1 litro de leche
- 1 tarro de leche de coco
- 2 tazas de agua
- ½ kilo de zanahoria
- ½ kilo de papas
- culantro
- cebolla
- ajos

- chile dulce
- sal o consomé al gusto

#### Para los palitos de queso:

- ½ kilo de queso
- 2 tazas de masa
- agua (la necesaria)
- aceite para freír
- 4 huevos

### Preparación

Cortar la zanahoria y las papas en trozos, luego picar los olores y cocinar a fuego lento con las dos tazas de agua, agregar las dos leches, poner sal o consomé al gusto y preparar los palitos.

Rayar el queso un poco grueso y añadir a la masa agregando agua poco a poco hasta unir y que tenga una consistencia suave pero firme para formar los palitos, por último freír los palitos en aceite bien caliente y reservar.

Cuando las verduras están un poco suaves, agregar los palitos y dejar hervir unos pocos minutos, para terminar añada los huevos uno a uno suavemente para no reventar la yema, dejar que éstos se cocinen y comprobar que las verduras estén en buen punto.

Sirva y disfrútela. Suficiente para cuatro personas.

## Sopa de pescado con leche de coco

Floribeth Garbanzo Santamaría  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de pescado cualquier especie
- 1 consomé de camarón
- 1 consomé de pollo
- 1 consomé
- 1 chile
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio
- 1 plátano verde
- 3 tazas de coco rallado

### Preparación

Se raya el coco. Se agrega la leche en una olla con todos los ingredientes juntos, se deja a fuego alto durante treinta minutos hasta que hierva y lista para servir.

## Sopa de queso

Beatriz Barquero Ocón  
Osa, Palmar

### Ingredientes

1 caja de leche  
2 tazas de masa  
¼ de queso seco  
1 tarro de leche evaporada  
1 ramito de culantro  
1 ramito de yerbabuena  
sal  
mantequilla  
1 cebollita pequeña

### Preparación

Se agrega la masa con el queso rallado, se hacen tortitas, luego se prepara la sopa, se agrega la leche líquida y evaporada, se hierve, luego se agrega la ramita de culantro, la ramita de hierba buena, la sal y la mantequilla y se van agregando las tortitas de masa con queso.

## Sopa Suprema

Adilia Montoya Pinto  
Corredores, Laurel

### Ingredientes

100 gramos de pollo	1 chile
100 gramos de cerdo	2 cebollinos
100 gramos de res	pimienta blanca la gusto
100 gramos de pescado	pimienta negra al gusto
12 camarones	1 rama de apio tierno
4 hojas de lechuga china (o mostaza)	4 dientes de ajo
1 cebolla	1 pedacito de jengibre
4 cabello de ángel	

### Preparación

Se pone el cerdo, el pollo y el bistek de res en diferentes recipientes y se salpimientan, se le agrega ajo, se pone un litro de agua a hervir y se pone primero el cerdo y la carne de res a hervir, se agrega después el pollo, se le pone la cebolla, chile, cebollino, reservando uno para aderezar. Cuando todo está cocido se agrega el pescado, los camarones y la lechuga.

La sopa está casi lista, se le agrega los nidos o cabello de ángel uno por persona, se deja cocinar unos cinco minutos y se sirve una vez en el plato, se pone el cebollino reservado picado muy fino.

Especial para alguien convaleciente, da mucha energía y tiene un costo bajo. Pruébela.



Sopa de queso

## Surtido de carnes con ensaladas

Jorge Padilla Quirós  
Corredores, Ciudad Neilly

### Ingredientes

costilla de cerdo cocinada a la leña y parrilla  
pierna de lechón horneada a la leña  
pollo a la leña  
lomito rallado de res a la parrilla  
costilla de cerdo estilo "Diejorca-Jorge"  
choricitos de cerdo

### Preparación

Las carnes se adoban con ajos, cebollas, chiles y culantro, hojas de laurel, perejil y salsas.

### Guarnición

Ensaladas verdes de lechuga y repollo, tomates, cebolla, chile dulce, palmito, yuca, bananos verdes, chilotes, aguacates, culantro, limones y condimentos, sal y pimienta, coronado con tortillas y patacones con frijoles arreglados o con vegetales, tortillas palmeadas con queso y plátano maduro.

## Tamal de maíz

Ana Rita Bermúdez León  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

maíz  
1 gallina casera  
masa  
papa  
zanahorias  
arroz  
chile  
culantro  
hojas de plátano

### Preparación

Se cocina la gallina casera en agua, que suelte caldo. Sancochar un día antes el maíz durante 35 minutos. Se lava el maíz y se muele a máquina a mano. Después se disuelve la masa con la sustancia de la gallina, se cuele y se pone a cocinar la masa.

Después las hojas se soasan en el fuego y se limpian. Se echa la masa, se agrega la carne, papa, zanahoria, arroz, chile y una hojita de culantro, y se envuelven, se amarran y se cocinan por cuarenta minutos.

## Tamal de ojoche

Guiselle Vega Mora  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

2 libras de masa de ojoche  
2 libras de masa de maíz  
2 libras de carne de cerdo o pollo  
1 taza de aceite o margarina  
4 onzas de achiote  
1 libra de papa  
condimentos al gusto  
25 hojas de plátano

### Preparación

Mezclar la masa de ojoche con masa de maíz. Mezclar los ingredientes ya cocidos y envolver en las hojas.

Se cocinan a fuego lento por una hora. Se pueden hacer sin carne solo con verduras.



## Tamal de plátanos maduros y verdes

Nuria María Alvarado Mora  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 10 plátanos maduros
- 5 plátanos verdes
- ½ cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 5 cucharadas de arroz
- ½ barra de mantequilla

### Preparación

Pele los plátanos maduros y verdes (los plátanos verdes llevan un proceso de quince días al sol). Coloque en un recipiente los plátanos crudos y el arroz.

Se procesan para la masa.

Se le agrega el arroz, la sal, el aceite y la mantequilla. Se mezclan todos los ingredientes y forme los tamales del tamaño que desee, envueltos en hojas de bijagua.

Cocínelos en agua, aproximadamente cuarenta minutos hasta que estén duros. Y sívalos.

## Tamales

Delia de Jesús Márquez Ruíz  
Osa

### Ingredientes

Para diez piñas.

- ½ taza de maíz
- ½ kilo de tocino
- ½ kilo de costilla
- 5 consomés
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas
- 2 chiles
- 1 rollo de culantro
- 1 zanahoria

### Preparación

Cocinar el maíz que quede "durón", se muele y se prepara la masa con el caldo del tocino y el consomé que ya tiene ajo y cebolla licuado.

La zanahoria y la papa ya se tienen cocinados y lo que se le echa a los tamales y se envuelve en la hoja del plátano.



*Tamal de ojoche*

## Tamales

Eydin Pérez Villalobos  
Osa, Sierpe



Tamales

### Ingredientes

Para 32 piñas de tamales:

2 paquetes de masa	Pimienta y comino al gusto	½ kilo de cebolla en rodajas
½ posta de cerdo	1 pizca de achiote	½ kilo de papas en tiras
1 kilo de hueso de cerdo	sal al gusto	2 zanahorias en rodajas
1 encurtido mediano picado	5 ajos picados	3 tazas de arroz sin reventar
1 salsa de tomate grande	3 chiles picantes	15 hojas de plátano
1 salsa de inglesa mediana	manteca de cerdo	mecates para amarrar
2 paquetes de consomé pequeños	1 rollo de culantro	
	5 chiles dulces en tiras	

### Preparación

Primero se sancocha la carne y el hueso por aparte con buenos olores y suficiente caldo para luego suavizar la masa. En una cazuela grande se vierten los dos paquetes de masa, luego se le agrega el caldo donde se cocina la posta y el hueso de cerdo, el caldo se debe de colar.

En una licuadora se licuan, el culantro, cebolla, chile dulce y el chile picante con caldo de carne, una vez licuado se le agrega la masa. Luego se procede a agregarle salsa inglesa, consomé, sal al gusto, también se le agrega la pimienta y el comino al gusto.

Se revuelven muy bien todos los ingredientes con la masa y se va agregando poco a poco la manteca de cerdo y sí es necesario más caldo de la carne hasta darle el punto. Una vez listo se procede a cocinar la masa sin dejar de mover. Por otro lado se prepara la carne en trocitos y se hace en salsa.

El arroz se arregla con olores, picaduras y achiote. Ya listo todo se da inicio a los tamales agregándoles o decorándolos con arroz, carne, papa, chile, zanahoria, cebolla, una pizca de encurtido y una de salsa de tomate. Luego cocinar durante cuarenta y cinco minutos una vez que el agua esté hirviendo.

## Tamales de cerdo

Roxana Campos Prendas  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 3 kilos de maíz
- manteca
- sal
- consomé
- ajo
- arroz cocinado
- cebolla molida
- chile en tiritas
- papas

### Preparación

Se cocina el maíz, seguidamente se muele y se cuele. Posteriormente se cocina la masa y se le añade manteca, sal, ajo, cebolla molida y el consomé.

Seguidamente agarramos la hoja de plátano y le añadimos la masa, arroz, carne, culantro, unas tiras de chile y papa. Finalmente, se amarra la hoja de plátano y los colocamos en una olla con agua a hervir aproximadamente por media hora.

Esta receta es para setenta piñas.

## Tamales de frijol molido

Sonia Barquero Ocón  
Osa, Palmar

### Ingredientes

frijoles molidos  
masa de maíz  
cebolla  
chile dulce  
ajo  
orégano  
200 miligramos de manteca de cerdo

### Preparación

Se cocina la masa con la cebolla, chile dulce, orégano y con la manteca de cerdo hasta cierto punto de cocimiento. Luego se licuan los frijoles con cebolla chile dulce, y ajo.

Estando todo preparado se hacen los tamales envueltos en hojas de plátano y se amarran, y se ponen a cocinar hasta que hiervan.

Se acompañan con una tajada de aguacate, o con queso molido.



Tamales de cerdo

## Tamales de gallina casera

Zeneida Castro Galagarza  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

4 cucharadas de masa cocinada, por tamal	<b>Para el relleno:</b>
4 hojas de culantro de coyote	tajadas de ayote
3 hojas de albahaca	castañas
4 chiles dulces criollos	papa
2 ajos	salsa inglesa
1 consomé de pollo	arroz cocinado
el caldo de una pechuga de gallina casera	carne de gallina casera
3 cucharadas de aceite por tamal	1 tomate
1 pizca de chile picante	hojas de plátano
½ cucharadita de sal	tiras de itabo (para amarrar)

### Preparación

A la masa se le agrega el culantro, chile albahaca, ajo picado, consomé, el caldo de la pechuga, gotas de chile picante, sal, aceite. Se mezcla todo esto, y se pone a cocinar, después que enfríe.

Se arregla la carne con chile dulce, culantro, tomate, sal, achiote.

Mientras que la castaña, la papa, el ayote se mezcla con un poco de salsa inglesa y el arroz se sofríe con achiote.

Luego se agarran las hojas de plátano y se le echa cuatro cucharadas de masa, un poco de arroz, un poquito de carne, tres o cuatro castañas, una tajada de ayote tierno, papas, tiras de chile dulce, una hojita de culantro, se envuelven y se amarran con las tiras de itabo y se ponen a cocinar por una hora en agua, se sacan y listo para comer con una buena taza de café.

## Tamales de maíz tierno

Rosa Ileana Pérez Ríos  
Corredores, Canoas

### Ingredientes

- 100 elotes tiernos
- 4 kilos de muslo de pollo
- 2 kilos de cebolla
- ½ kilo de apio
- 6 chiles rojos medianos
- 2 kilos de manteca
- 2 cabezas de ajos
- 1 caja pequeña de achiote
- 6 paquetes de consomé de pollo
- 1 rollo de culantro de coyote
- 3 pastas de tomate
- 1 paquete de pimienta en grano
- 40 puntas de hojas de plátano
- 40 puntas de hojas de bijagua

### Preparación

En una cazuela con la manteca bien caliente se agregan los guisos molidos, luego el consomé, el achiote y la pasta de tomate. Se pone a fuego lento durante diez minutos. El pollo se pone a cocinar con suficiente agua, se le echan dos consomés y sal al gusto. El maíz se ralla y se muele. Luego a la masa se le agrega el refrito y el caldo de pollo y sal al gusto, se mezcla bien. Se coloca en hojas de plátano y bijagua, se le pone una pieza de carne en el centro. Se envuelven y luego se amarran con pabito y se ponen a cocinar por una hora.

## Tortas de verdolaga

Ilma Eugenia Vargas Guerra  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 lechuga
- 1 chile dulce
- 1 cebolla grande
- 1 rollo de culantro castilla
- 6 huevos
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

A la verdolaga se le debe cortar la raíz, lavarla muy bien con bastante agua, luego se hierva un poquito hasta suavizar, después se escurre y se deja enfriar.

Se pica muy fina la verdolaga con el chile, cebolla y culantro. Todo esto se revuelve y se le agrega los huevos batidos. Se ponen a freír en un sartén con un poquito de aceite. Las tortas se pueden servir con tortillas.

## Tortilla de masa de maíz con natilla criolla

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- ½ kilo de masa de maíz
- 7 tazas medianas de natilla criolla
- sal al gusto
- agua
- leche de vaca
- 1 hoja de plátano

### Preparación

Se echa la masa en una palangana, luego se le agrega agua hasta formar la pasta. Luego se hacen en bolas medianas y luego se palmean a mano en un pedazo de bolsa ó hoja de plátano.

Luego se coloca en el fuego un comal para asarlas y listo para comer con la natilla criolla. La natilla se prepara dejando la leche de vaca "agriando" de un día para otro, luego que ya está agria se le saca lo de arriba que es la natilla, se coloca en una taza y se "sala" al gusto.



## Tortillas

María Luisa Zúñiga Berrocal  
Osa

### Ingredientes

- ¼ de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de azúcar

### Preparación

Se muele el maíz y se le agrega sal y el azúcar.

Se hacen, se asan y se comen con lo que quieran acompañarla.

## Tortillas de maíz

Marta Chavarría Cerna  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz
- ½ kilo de cal

### Preparación

Se cocina el maíz con la cal. Cuando "ensuavice" se lava y se muele en molino.

Se amasa y se hacen las tortillas.

## Tortitas de espinacas

Elicia Arias Rodríguez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 4 huevos
- 1 rollo de espinacas
- 1 chile
- 1 rollo de cebollinos
- 1 cucharadita de margarina
- 1 paquete de tortillas

### Preparación

Se pica la espinaca, el chile y el cebollino. Aparte se baten las claras de los huevos, se le agrega la yema y se revuelven todos los ingredientes. Se fríen en la margarina y se sirve sobre la tortilla.



*Tortas de verdolaga*

## Vinagreta de bambú

Yamileth Barrantes González  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1½ de zanahoria
- 1 kilo de cebolla
- 500 gramos de chile
- 100 gramos de culantro
- 9 kilos de bambú
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de salsa de tomate
- 4½ litros de vinagre
- 1 coliflor

### Preparación

Se pica el bambú. Se cocina. Picar la zanahoria, coliflor y cocinar durante tres minutos.

Lo demás se pica, se revuelve y se empaca.

## Vinagreta de bambú

Cristina Elena Chávez Vargas  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de cebolla
- 5 chiles dulces
- 1 kilo de vainicas
- ½ kilo de zanahorias
- 2 coliflores
- 5 bambús
- 1 galón de vinagre
- 1 salsa de tomate mediana sazón completo
- sal

### Preparación

Hierva el bambú cortado en rodajas tres veces, cambiándole el agua, agréguele la sal. Hierva la vainica cortada por la mitad, la coliflor cortada en ramitas y la zanahoria en rodajas, trate de que no queden muy suaves. Cada uno por separado. Luego corte el pepino en rodajas pero con toda la cáscara. La cebolla y el chile dulce córtelos en tiritas. Luego de que todo está cortado y cocido se agregan en un recipiente grande y se le echa el vinagre, el sazón completo, un poquito de sal y la salsa de tomate.

Ya así queda todo listo para revolver y servir, se puede acompañar con plátano frito o con lo que desee. También si quieren no le agregan la salsa de tomate sólo el vinagre. De cualquier manera es muy sabrosa.

## Vinagreta de bambú

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 4 palmitos de bambú tiernos
- 7 limones mandarina
- 1 chile dulce mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria grande
- 15 vainicas
- 1 tarro pequeño de chile picante picado
- 1 tarro de jugo de tomate grande
- 2 ajos
- 1 cucharada mediana de sal

### Preparación

Los palmitos de bambú se cocinan cambiando el agua por tres veces hasta quitarle lo amargo. Luego cuando están fríos se pican en rodajas, después se colocan en un recipiente con todos los demás ingredientes, se remueven y listo para acompañar sus comidas.

*Vinagreta de bambú*



## Vinagreta de bambú en salsa de tomate

Rosemary Matarrita Matarrita  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 3 bambús
- 2 cebollas
- 1 rollo de culantro coyote y castilla
- 1 chile dulce
- 1 salsa de tomate mediana
- 15 limones mandarina

### Preparación

Cocinar el bambú para sacar lo amargo en rodajas, durante cinco hervidas. Picar el culantro castilla y coyote.

Partir en rodajas las cebollas y partirlas por la mitad.

Partir en rodajas pequeñas el bambú. Agregar el jugo de los limones y la salsa de tomate. Esta receta es para siete personas, se come con vigorón, solo o con arroz blanco.

## Yoles envueltos en tusa

Susana Bustos Mosquera  
Golfito, Jiménez

### Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ kilo de maíz tierno
- hojas de tusa

### Preparación

Se raspa el elote y se muele en una máquina. Se agrega azúcar y sal.

Se pone una cucharada en la tusa, se amarra.

Se pone en agua y se pone a cocinar.



*Vinagreta de bambú  
en salsa de tomate*



# Panes y Postres





## Arepas Secas

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de harina
- 2 huevos
- ½ barra de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de dulce rayado
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear

### Preparación

Se mezclan todos los ingredientes poco a poco, amasándolo fuerte hasta conseguir una pasta suave y manejable.



*Arepas secas*

## Arroz con leche

Angela Alvarez Delgado  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 1 lata de leche evaporada
- 1 litro de leche líquida
- 1 paquetito de pasas
- 1 paquetito de canela en astilla
- 1 lata de leche condensada
- clavo de olor y azúcar al gusto
- 3 tazas de agua

### Preparación

Se pone las tres tazas de arroz a reventar en tres tazas de agua y tres tazas de leche líquida.

Se agrega la canela, el clavo de olor.

Cuando esté casi suave se le agrega el resto de la leche líquida con las pasas luego la leche evaporada, el azúcar al gusto y por último la leche condensada.

## Arroz con leche

Elizabeth Arias Soto  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2½ litros de agua
- 2½ litros de leche líquida
- 1 tarro de leche condensada
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de vainilla
- 10 clavos de olor
- 2 rajas de canela
- 1 limón (sacar la corteza con 1 cuchillo)

### Preparación

Se pone a "reventar" el arroz con el agua, la canela y el clavo de olor a fuego moderado, removiendo constantemente. Se le agrega el azúcar, la leche líquida, la vainilla y la corteza de limón.

Este arroz con leche era la tradición en mi familia, cuando alguien cumplía años, ya que no se acostumbraban las fiesta de cumpleaños.

## Arroz con leche

Miriam Gómez Chavarría  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 bolsa de leche pinito
- 1 barra de mantequilla
- 1 bolsa de natilla
- 2 tacitas de arroz  
azúcar al gusto

### Preparación

Se pone el arroz al fuego. Se le echa la leche. Deja que reviente.

Luego le echa el azúcar, la natilla, la mantequilla y cuando se vea que esté se "apea" del fuego.

## Arroz con leche (Del "cole")

Walter Andrés Chavarría Benavides  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz crudo
- 3 litros de leche de vaca
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 2 tazas de leche pinito
- 4 cucharadas de vainilla
- 3 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- 1 taza de crema de café
- 1 barra de mantequilla
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Poner el arroz en remojo con una astilla de canela y dos clavos de olor, hervir la leche en la olla donde elaboraremos el arroz con leche, cuando ésta hierva, vertimos el arroz que teníamos en remojo, esperamos que reviente.

En una licuadora incorporamos la leche evaporada, la condensada y la vainilla, lo licuamos hasta lograr la mezcla homogénea.

Una vez reventado el arroz, agregamos este licuado y esperamos a que empiece a reducir, luego agregamos la leche en polvo (disuelta en dos tazas de agua), el azúcar y la mantequilla.

Cuando el arroz esté bastante reducido, agregamos la crema de café y lo dejamos en el fuego por cinco minutos sin dejar de mover.



Arroz con leche

## Atol de maíz pujagua

Noemy Anabelle Duarte Arrieta  
Corredores, Canoas

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz pujagua
- 3 litros de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 paquete pequeño de canela en raja
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de frutas

### Preparación

Se pone a remojar el maíz durante un día. Se muele el maíz crudo. Una vez molido el maíz se vierte en un recipiente y se le agregan dos litros de agua y se deja en reposo nuevamente por veinticuatro horas más. Después se procede a colarlo en una manta fina y se le agrega un litro de agua mientras se está colando. Una vez colado se deja reposar por aproximadamente diez minutos, se le saca el agua de encima poco a poco y se va colocando (el agua) en un recipiente para poderla utilizar luego para conseguir el punto de espesor del atol.

Luego de ser colado totalmente, se cocina a fuego lento, se agrega el azúcar, la canela, se mueve constantemente hasta lograr que espese. Por último se vierte en un recipiente, se deja tibiar y se le agregan las frutas al gusto.

## Atol de piña

Marta Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 piña
- 1½ de azúcar
- canela al gusto
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de maicena
- 1 litro de agua

### Preparación

Licuar la mitad de la piña con el azúcar y el agua. Poner a hervir.

Picar la otra mitad de la piña en cuadritos. Agregarlo al que está en el fuego.

Ponerle la canela.

Disolver la Maicena en un cuarto de agua y agregar al atol, dejar cocinar hasta que espese revolviéndolo constantemente.



Atol de maíz pujagua

## Bienmesabe

Katherine Castillo Cordero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 galón de leche
- 2 tapas de dulce
- 2 pizcas de sal

### Preparación

Se deja el arroz en agua un día antes. Luego se muele el arroz, se disuelve en un poquito de leche y se cuele, después se le agrega el resto de la leche y se "sube" al fuego. Se revuelve constantemente durante todo el proceso.

Cuando se espesa un poco se le agrega la sal y el dulce derretido y se deja espesar mas hasta darle el "punto" final.

Se "apea" y se vacea en el recipiente y se deja enfriar. Alcanza para tres porciones.



## Bienmesabe

Yorleny Masís Espinoza  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 galones de leche
- 4 tapas de dulce
- 4 tazas de arroz molido

### Preparación

Usamos una olla grande, le agregamos la leche, las tapas de dulce y el arroz molido, lo movemos para que no se pegue hasta que corte, retiramos hasta que enfríe, lo cortamos en cuadritos y servimos!

## Bienmesabe

Zoraida Ruiz Solís  
Corredores, Canoas

### Ingredientes

- 2 galones de leche
- 4 cremas de arroz
- 3 tapas de dulce
- 1 barra de margarina
- vainilla al gusto
- sal al gusto

### Preparación

Se mezcla la leche con la crema de arroz, se pone a fuego lento, revolviendo poco a poco para que no se pegue.

Luego se agrega el dulce, la margarina, la vainilla y la pizca de sal, se cocina hasta que se vuelva una mezcla consistente.

## Bizcochos

Angela Álvarez Delgado  
Osa, Sirpe

### Ingredientes

- 3 tazas de harina de maíz
- 1 barra de margarina
- ¼ de queso semiduro
- sal al gusto

### Preparación

Se remoja la harina de maíz con agua tibia, agregándole la margarina, el queso rayado y la sal al gusto. Después se ponen en un molde engrasado y se mete la horno hasta que se doren bien.



Bienmesabe

## Bolitas de chocolate

Esther Solano Morales  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de semillas de cacao secas
- 1 paquete de leche en polvo
- 2 tazas de azúcar semillas mixtas al gusto
- 1 leche condensada pequeña



### Preparación

Se colocan las semillas en una olla moviendo constantemente hasta que suenen como palomitas reventando, luego se pelan y se muelen, se ponen al fuego junto con el resto de los ingredientes se mueve hasta ver todos los ingredientes incorporados. Dejar enfriar y hacer bolitas.

## Budín de banano

Marielos Rocha Corea  
Golfito

### Ingredientes

- 4 bananos
- 4 huevos
- 1 barra de margarina
- 1½ taza de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de bicarbonato

### Preparación

En un tazón se colocan los bananos y se majan con un estribo hasta que quedan como puré y se le van agregando uno a uno los huevos, la azúcar, vainilla, canela, pizca de sal, harina, polvo de hornear y bicarbonato, por último la mantequilla, se engrasa un molde cuadrado y se hornea por cuarenta minutos a 350 grados. Rinde para 6 personas.

## Budín casero

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 6 "baget" de pan simple
- 2½ litros de leche líquida
- 1 barra de margarina
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 lata de leche condensada de caramelo

### Preparación

El pan simple se hace en pedazos pequeños, luego remoja con leche y se va amasando, luego se le agrega la margarina, el azúcar y la vainilla. Después se pone en un molde o recipiente y hornear hasta que esté dorado.

Cuando se saca del horno se deja enfriar un poco y untar el caramelo y cortar en pedazos al gusto.

## Cajeta de coco

Ángela Álvarez Delgado  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 cocos rayados
- 1 kilo de azúcar
- ½ taza de leche bien en polvo o líquida
- 1 tarro mediano de leche condensada
- canela en astilla al gusto

### Preparación

Se pone a cocinar el coco rayado revuelto con el azúcar y los demás ingredientes. Se pone al fuego lento y se sigue moviendo hasta que se pegue al fondo y después se "vacea" en un molde, se deja enfriar y se corta en pedacitos.

## Cajeta de coco

Flory Chávez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- coco
- azúcar
- leche

### Preparación

Se pela el coco. Se raspa.

Luego se echa en una olla se le agrega azúcar, se revuelve hasta darle el "punto".

Se le agrega un poquito de leche al gusto.

Se prepara una tabla, se echa y se deja hasta cortarse.



Cajeta de coco

## Cajeta de coco

Maritza González Ortiz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- ½ kilo de azúcar
- 4 astillas de canela
- 1 coco mediano

### Preparación

Se pela el coco hasta lograr retirar la concha por completo y que el coco quede blanco por ambos lados.

Luego rayamos el coco (o se puede moler). Una vez que tenemos el coco rallado se pone la leche en una olla a fuego moderado, se le agrega el medio kilo de azúcar revolviendo para disolverla y por último se le agrega el coco y las astillas de canela. Debe revolverse constantemente la mezcla hasta lograr que se concentre en forma de miel, en este momento le bajamos el fuego y seguimos revolviendo rápidamente hasta lograr secar la miel a punto de cajeta. En el momento que la ponemos en frío cuaje.

Por último procedemos a extender la cajeta sobre una mesa limpia o una hoja de plátano, cuando ya esté fría procedemos a cortar las porciones de acuerdo al tamaño deseado.



## Cajeta de coco con leche

Maura Castillo Cordero  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 cocos grandes
- 1 bolsa de leche en polvo
- 2 tazas de leche líquida
- 1 kilo de azúcar
- 2 pizcas de sal

### Preparación

Se vacea el coco y la leche líquida en una olla, se sube al fuego, se le agrega la sal, el azúcar y la leche en polvo. Se revuelve constantemente hasta que se ponga casi duro, se baja del fuego, se extiende y se corta en pedacitos. Porción treinta pedacitos.

## Castañifresqui

Irma Centeno Guevara  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 castañas
- leche
- azúcar
- canela

### Preparación

Primeramente se pela la castaña, se lava. Se pone a hervir en agua durante 30 minutos. Se le quita la cascarilla.

Se licúa y se le agrega la leche, el azúcar y la canela. Y por último se pone a hervir de forma que vaya adquiriendo una masa uniforme al atol y se le va añadiendo el azúcar poco a poco.



Castañifresqui

## Confitura de piña

Adilia Montoya  
Corredores, Laurel

### Ingredientes

- 1 piña grande preferible verde
- 1½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 4 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- ¼ barra de margarina

### Preparación

Se corta la piña dejando el tanto de una tapa de la misma piña para adornar. Luego se saca la fruta con una cuchara completamente y se pone en fuego alto. Se agrega el azúcar y los demás ingredientes y se mueve constantemente. Se hace en una olla de hierro preferiblemente y se le da el punto de confitura.

Se puede comer con pan, galleta, para rellenar o solo.

Es fácil de hacer y muy económica. Inténtelo es muy fácil. La margarina le da un brillo especial. Da para diez personas.

## Delicias de banano

Christy Vargas Sandoval  
Golfito

### Ingredientes

- 5 bananos medianos en tajaditas finas
- 1 queso crema de 700 gramos a temperatura ambiente
- 1 paquete de crema chantilly
- 1 taza de leche bien fría
- 1 cucharadita de rayadura de limón
- 2 paquetes de galletas de coco
- 1 barra de mantequilla derretida

### Preparación

Muela la galleta y revuelva con la mantequilla, presione al fondo de un monde desmontable y hornee a 350°F por diez minutos. Prepare la crema chantilly de acuerdo con las instrucciones del envase.

Suavice el queso crema y mezcle con la rayadura, en forma envolvente mezcle con la crema chantilly. Cuando la crema esté homogénea, y el molde con la galleta esté frío, proceda a armar el postre: encima de la galleta ponga una capa de crema, luego banano y así sucesivamente hasta terminar. Refrigere al menos una noche y sirva decorado con bananos rebanados o con limón.

Es una preparación sencilla y el tiempo requerido es una hora.

## Dulce de plátano

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de dulce de tapa
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 taza de jugo de naranja
- ½ barra de mantequilla

### Preparación

Se pelan los plátanos maduros, se cortan en trozos de aproximadamente dos centímetros, se fríe el plátano en la mantequilla, se agrega el dulce de tapa, leche, azúcar, el jugo de naranja y la pizca de canela, y disfrutar la deliciosa miel de plátano acompañado del helado de aguacate.



Dulce de plátano

## Dulzuras de plátano

Noé Jiménez Pérez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 plátanos muy maduros
- 3 cucharadas de natilla
- ¼ kilo de queso (rayado)
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de canela
- 50 ml de leche entera

### Preparación

Se presionan los plátanos hasta convertirlos en puré y se le agregan los otros ingredientes y se sigue batiendo a mano.

Se hacen tortitas y se "fritean" hasta dorarlas. Se le agrega para servir un almíbar (es optativo).

## Empanaditas de plátano

Zeneida Cubillo Barrantes  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- ½ kilo de harina de plátano
- ¼ kilo de queso seco
- 30 gramos de manteca
- sal al gusto

Para el relleno:

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso

### Preparación

Se revuelven todos los ingredientes hasta formar una masa, se hacen tortillas pequeñas y se rellenan con azúcar y queso.

## Empanadas de plátano verde

Sonia Barquero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 6 plátanos verdes
- ½ kilo de carne de res (mano de piedra)
- ajo, cebolla, chile dulce, tomate, achiote y aceite al gusto

### Preparación

Se cocinan plátanos con sal y luego se machacan y se hacen tortillitas, se cocina la carne hasta que esté suave para luego desmecharla. En un sartén con aceite se fríe el ajo, la cebolla el chile dulce, tomate y el achiote.

Cuando éstos ya estén cristalinos se le agrega la carne desmechada y se revuelve. Ya todo sofrito se procede a hacer las empanadas para luego servir acompañado con una chilera.

## Espuma de carambola

Yadira Herdocia Latouche  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 12 carambolas
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 taza de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 huevo

### Preparación

Se licúan ocho carambolas, se extrae el jugo, luego se cortan cuatro carambolas en tajadas y se caramelizan.

En un recipiente se disuelven la gelatina con la mitad del jugo, en otro recipiente se diluye la leche condensada, gelatina y la otra mitad del jugo de carambola.

En otro recipiente se alternan las dos mezclas de gelatina, leche condensada y las tajadas de las carambolas y se deja enfriar por treinta minutos en el congelador.



Flan de ayote



## Flan de ayote

Esther Solano Morales  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ ayote mediano
- ½ tapa de dulce  
canela, clavo de olor y nuez  
moscada al gusto
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada
- 2 tazas de leche de coco
- 5 huevos

### Preparación

En una olla se coloca el ayote en pedazos, la tapa de dulce y las especias. Se pone a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que el ayote tenga textura suave. Se aparta del fuego y se deja enfriar.

Luego se limpia de cáscaras y especias licuando con todos los ingredientes.

El contenido se vierte en cocos a la mitad o en un recipiente mediano, llevándolo al horno por treinta minutos en fuego moderado (350°F).

Se deja enfriar y luego se refrigera. Rinde de ocho a diez porciones.

## Flan de coco

Denis Umaña Dinarte  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de coco fresco, natural rallado
- 5 huevos
- 1 taza de leche

### Preparación

Acaramelé un molde con el azúcar. Licúe la leche condensada, el coco rayado, los huevos y la leche.

Vierta en el molde caramelizado y tape completamente con papel aluminio; cocine al vapor en la hornilla por una hora aproximadamente. Deje enfriar y sirva.



Flan de maíz cospo

## Flan de maíz cospo

Karina Rojas Herrera  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 tazas de maíz cospó
- 3 tazas de piña en trocitos
- 1 taza de azúcar
- 300 gramos de leche condensada

### Utensilios

Fuego de leña

### Preparación

Cocinar la piña con poca agua durante diez minutos, retirar, dejar enfriar y escurrirle el agua; mezclar dos tazas de piña con la leche condensada.

Licuar el maíz con agua, colar y endulzar con el azúcar; poner a cocinar sin dejar de mover hasta que espese, mezclar una taza de piña y bajar del fuego, de inmediato pasar a un recipiente y dejar enfriar, luego rebanar y verter la mezcla de piña encima, servir y disfrutar. Alcanza para seis porciones. La mayoría de los ingredientes son propios de nuestra finca.

## Helado de aguacate

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 aguacates no muy maduros
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- ½ taza de azúcar
- 1 cajita de crema dulce
- unas gotitas de limón

### Preparación

Se parte el aguacate en trocitos, y se pasa el aguacate con un cucharón por agua hirviendo. (Se blanquea)

Se deja enfriar, luego se licúa con la leche, el jugo de limón.

Por último se bate con la crema dulce y se revuelve en forma envolvente.

## Helado de guayaba hawaiana

Denis Umaña Dinarte  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 4 yemas de huevos
- 1 taza de azúcar
- 1½ taza de leche
- 2½ taza de crema dulce
- 1 taza de pulpa de guayaba hawaiana

### Preparación

Se mezcla todo, esta mezcla se deja reposar un día completo. Al día siguiente, si se posee la sorbetera, se prepara por medio de ésta, si no se mete al congelador por dos horas.

Se saca y se mezcla nuevamente con la batidora, y se incorpora nuevamente al congelador por cuatro horas más.

## Mermelada de arazá

Mónica Quirós Salazar  
Osa, Golfito

### Ingredientes

- 300 gramos de arazá
- 100 gramos de pulpa de papaya verde
- 175 gramos de azúcar

### Preparación

Se retira la piel y las semillas de la fruta de arazá, se licúa y se lleva al fuego. Se pela y se cocina en poca agua la papaya.

Se licúan estos dos ingredientes hasta obtener una mezcla ligera. Se lleva al fuego lento y se le incorpora el azúcar, se deja reducir moviendo constantemente hasta lograr la textura deseada.



Espuma de carambola

## Mermelada de arracache y fresas

M<sup>a</sup> Elena Ortiz Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de arracache
- 2 cajitas de fresas
- 3 tazas de azúcar
- 2 astillas de canela
- 5 gotitas de colorante rojo
- 1 taza de agua

### Preparación

En una olla se pone el azúcar con el agua hasta que se derrita, luego se incorporan las fresas, se deja hervir por quince minutos o hasta que las fresas se hallan cocinado bien, después se le agrega el arracache y se sigue cocinando a fuego lento hasta que tome la contextura de mermelada; al final se le pone el colorante si así lo desea.

## Mermelada de jícara

Marilyn Lizbeth López Meza  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 2 jícaras pequeñas y tiernas picadas
- 1 tapa de dulce raspado
- 2 astillas de canela o ½ cucharadita en polvo
- 2 clavos de olor
- 1 taza de agua

### Preparación

En olla se colocan todos los ingredientes, se deja cocinar a fuego lento con movimientos constantes hasta deducir. Retira. Dejar enfriar, se puede acompañar con pan.

Rinde para diez porciones.



Mermelada de arracache y fresas

## Miel de coco

Zeneida Castro Galarza  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 1 coco
- 1 poquito de canela
- 50 gramos de leche en polvo
- 3 hojas de albahaca
- 1 chorrito de café negro
- 2 cascaritas picadas de limón criollo

### Preparación

Se raspa el coco y la tapa de dulce, se raspan con un puñal y en una cazuela se pone al fuego el dulce y el coco, café, las cáscaras de limón, la canela, albahaca, se revuelve hasta que esté la miel y lista.



## Miel de frutas

Erlyn Sánchez Arce  
Golfito

### Ingredientes

- 4 tapas de dulce
- 3 piñas peladas y cortadas en triángulos
- 2 cocos rayados en el rayador de plátanos
- 3 papayas verdes cortadas a lo largo en 6 partes y después cortadas en lonjas con el rayador de plátanos
- 7 mangos maduros y cortados en cubos (se pueden usar las semillas)
- canela en astilla al gusto

### Preparación

En una olla grande se ponen el mango, la piña, el coco, las astillas de canela y una tapa de dulce. Cuando la primera tapa de dulce se deshace, volver a poner la otra y así sucesivamente.

Aparte se pone una olla con agua hirviendo y se pasa la papaya por el agua por unos cinco minutos para quitarle la mancha y la escurre bien.

Cuando se ha derretido la última tapa de dulce incorporar la papaya. A partir de este momento el cuidado de la miel debe ser constante, debe moverse con cuchara de madera. (La miel está lista.)

## Miel de mango maduro

Cristina Elena Chaves Vargas  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 30 mangos maduros
- 4 tapas de dulce
- 1 bolsa pequeña de canela en astilla
- 1 bolsa pequeña de clavo de olor
- 5 ralladuras de limones criollos
- 4 tazas de agua
- 1½ kilo de azúcar (opcional)
- hojas de limón

### Preparación

Quítele la cáscara a los mangos y colóquelos en una olla grande, agrégueles el agua y comience a cocinarlos, añada las cuatro tapas de dulce, la canela y el clavo de olor. Raye la cáscara de los limones y póngala también con los mangos, esto sirve para perfumar la miel.

Cocine los mangos a fuego lento hasta lograr que el dulce quede caramelizado.

Deje que se enfríe y sirva la miel, decore con unas hojas de limón por encima.

También se puede preparar con azúcar en vez de dulce. Queda de otro color. Cualquier opción es muy rica.

## Miel de papaya

Alina Villalta Blanco  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 1 papaya mediana entre madura y verde
- 1 paquete de canela
- 1 paquete de clavo de olor
- azúcar al gusto
- ½ taza de agua

### Preparación

Se pone el agua a hervir con la azúcar aproximadamente por cuarenta minutos hasta que espese, se agrega canela, clavo de olor y la papaya.

Se deja hervir una hora hasta conseguir el punto de caramelización se deja enfriar y se sirve. Rinde cuatro porciones en dulceritas.



Miel de papaya

## Miel de plátano maduro

Adilia Montoya Pinto  
Corredores, Laurel

### Ingredientes

- 3 plátanos maduros término medio
- ½ taza de azúcar corriente
- 2 tazas de leche
- 4 cucharadas grandes de aceite vegetal
- 1 cucharada de sal
- 200 gramos de queso semiduro rayado
- 4 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Se cortan los plátanos como para hacer patacones en rueditas medianas y se salan, se pone el aceite en un sartén y se fríen las rueditas de plátano hasta dorarlas por lado y lado, una vez terminado este proceso se ponen en otra olla y se le agrega la leche, luego la azúcar, el clavo de olor, la canela, el queso y se dejan acaramelar hasta darle el punto deseado como se ve en este plato.

Muy sencilla le gusta a toda la familia especialmente a los niños es barata y todo lo conseguimos fácilmente. ¡Disfrútela!

## Ñanpan

Dunia María Mora Jiménez  
Golfito

### Ingredientes

- 1 kilo de ñampí
  - 2 tazas de harina de trigo
  - ½ taza de queso bagazo
  - 1 cucharada de sal
  - 1 taza de leche en polvo
  - 1 cebolla picada
  - 1 cucharada de romero
  - 1 huevo
  - 1 barra de margarina
  - 2 cucharadas de levadura seca
- Relleno:**  
jamón, queso blanco

### Preparación

En una taza ponemos agua tibia y vertimos la levadura. La dejamos reposar diez minutos.

En un tazón ponemos el ñampí, le ponemos la harina, el queso, la sal, el huevo, la margarina, la leche, la cebolla y el romero, lo mezclamos un poquito y luego ponemos la levadura, mezclamos todo, le damos "el punto" y dejamos reposar una hora. Pasada la hora ponemos la harina nuevamente sobre la mesa, la movemos otro poquito y hacemos los rollitos

*Miel de mango maduro*

## "Occha Shicrá" (Atol de Nancy)

Erlinda Morales Mora  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 tazas pequeñas de arroz
- 3 kilos de nance
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de agua

### Preparación

Se muele el arroz. Se exprime el nance y el jugo que sale se mezcla con agua. Se le agrega el arroz molido y el azúcar.

Mezcle todo muy bien. Ponga a hervir a fuego lento. Revuelva constantemente hasta que tome un color dorado y obtenga una masa espesa. Deje enfriar y sirva.

Rinde para quince tazas.



## Pan casero

Gabriela Alvarez Gómez  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

250 gramos de azúcar  
200 gramos de mantequilla  
750 gramos de harina  
15 gramos de polvo de hornear  
2 huevos  
100 gramos queso parmesano  
100 gramos queso crema  
200 grs leche en polvo

### Preparación

Se mezcla la mantequilla con el queso parmesano, el queso crema, se le agrega los dos huevos y azúcar, luego le agregamos la harina y se mezcla todo y se amasa por unos quince minutos, luego se corta en pedazos y se hacen los bollitos y se hornea por diez minutos.

## Pan casero

Floribeth Rodríguez Rodríguez  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

2 tazas de harina  
1 taza de azúcar  
2 cdas. levadura  
4 mantequillas  
3 huevos  
4 tazas de leche

### Preparación

La levadura se deja por cinco minutos reposando. Luego agrega la harina, la mantequilla, la leche, el azúcar y huevos, se comienza a amasar hasta darle "el punto."

## Pan casero

Ester Sánchez Sánchez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

harina  
huevos  
azúcar  
levadura  
polvo de hornear  
mantequilla

### Preparación

Se le agrega a la harina, los huevos, el azúcar, la levadura, el polvo de hornear y la mantequilla. Luego se amasa bien. Se deja reposar por un rato y se hornea.



*Pan casero*



## Pan casero

Eufemia Solís Marín  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 4 barras de mantequilla
- 2 huevos
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de natilla
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- pizca de sal

### Preparación

En un recipiente hondo cernimos la harina. Agregamos los ingredientes secos: mantequilla, azúcar, polvo de hornear, huevos y la pizca de sal y se amasa en seco.

En la mezcla seca ponemos poco a poco la leche y la natilla hasta obtener una pasta homogénea.

Se preparan los bollitos y se lleva al horno a 350°F hasta que doren.

## Pan casero relleno

Ramona Retana Álvarez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 barra de margarina
- 2 huevos
- 1½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de queso crema
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de queso crema con tres cucharadas de azúcar
- vainilla al gusto
- 3 cucharadas de leche
- 1 taza de queso seco
- 2 tazas de natilla

### Preparación

Mezclamos el azúcar, los huevos y la margarina y luego le agregamos la leche, la natilla, el queso, la vainilla y el polvo de hornear, luego le agregamos la harina hasta formar una pasta, formamos pelotitas, hacer como tortilla y les pone un poquito de queso en el centro de los bollos.

## Pan casero salado

Gabriela Alvarez Gómez  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 700 gramos queso blanco
- 200 gramos de queso molido
- 300 gramos de mantequilla
- 3 huevos
- sal al gusto
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

### Preparación

Se mezcla la harina con el queso y le agregamos polvo de hornear, se mezcla, le agregamos los huevos y la mantequilla, se revuelve por unos segundos. Le ponemos sal si es necesario, cortamos los pedacitos y hacemos los bollitos dejamos crecer, lo ponemos al horno a 200° para hornear.

## Pan de elote

Maragrita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 40 elotes tiernos
- 1 barra de margarina
- 1 huevo entero
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ taza de queso seco molido
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida

### Preparación

Pelar los elotes, luego se rayan los elotes con un cuchillo, luego se muelen con la máquina. En un tazón se mezcla la masa con el azúcar, canela, margarina, el huevo, agrega el polvo de hornear y el queso. Se mezclan todos los ingredientes. En una bandeja o molde se colocan hojas de plátano y se le agrega toda la mezcla de la masa, esto es para que no se pegue.

Luego se pone al horno hasta que dore.

## Pan de elote

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 12 elotes
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- azúcar al gusto
- 4 huevos
- 2 tazas de queso rayado

### Preparación

Se rayan los elotes y se muelen, después se le agrega la harina, el polvo de hornear, la margarina, los huevos, más el queso y el azúcar al gusto.

Se revuelve muy bien todo, luego se engrasa un molde y se pone a hornear hasta que dore bien.

## Pan de maíz

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 6 elotes maíz tierno
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de leche agria
- ½ barra de mantequilla
- polvo de hornear
- vainilla y canela

### Preparación

Se licúa todo junto, se hornea por una hora.



Pan de maíz

## Pan de maíz

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 2 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 1 bolsita de pasas
- 1½ cucharadas de aceite de coco
- ½ barra de mantequilla
- 8 naranjas dulces

### Preparación

Se muele el maíz. Se coloca en un recipiente luego se licúan los dos huevos con el jugo de las ocho naranjas y la leche condensada. Eso se le agrega al maíz y luego la media barra de mantequilla y el aceite de coco, las pasas y se bate con una cuchara grande para que se mezcle todo.

Luego se coloca al fuego y se remueve hasta que hierva, cuando está hirviendo se "apea" se coloca en una cazuela forrada de hojas de plátano, se tapa para que se hornee por veinte minutos. Se retira del horno y listo para comer frío, con café u otra bebida.

## Pan de ojoche y banano

Gerardo López Azofeifa  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 1½ taza de azúcar
  - 1 taza de aceite
  - 2 huevos
  - 1 cucharadita de vainilla
  - ⅓ taza jugo de naranja
  - 2 tazas de harina de trigo
  - 2 tazas de harina de ojoche
  - ½ cucharada de canela
  - ½ cucharadita de sal
  - ½ cucharadita de bicarbonato
  - 1 cucharada de polvo de hornear
  - 2 tazas de banano maduro hecho puré
- Lustre:**
- ½ taza de miel
  - 1 taza de leche en polvo
  - ½ taza de natilla
  - 2 cucharadas de harina de ojoche

### Preparación

Mezclar en un tazón el azúcar y el aceite durante tres minutos. Luego agregar los huevos de uno en uno y la vainilla. Incorporar los ingredientes secos mezclados, alternando con el jugo de naranja y por último agregar los bananos. Verter en un molde chimenea y hornear cuarenta minutos a 175°C. Para el lustre mezclar todos los ingredientes y decorar al gusto.

## Pan de yuca

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de yuca
- 1 taza de queso seco rayado
- ½ taza de queso crema
- 1 barra de margarina
- ½ cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de natilla
- ½ taza de harina  
azúcar al gusto

### Preparación

Pelar los dos kilos de yuca, luego se rayan. En un recipiente se le agrega el queso seco, el queso crema, la margarina, el polvo de hornear, la natilla, la harina y el azúcar.

Engrasar el molde donde se va a echar la mezcla y poner al horno hasta que dore.



## Pan de yuca

Ángela Álvarez Delgado  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1½ taza de harina
- 4 huevos
- 1½ barra de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de queso semiduro
- 1 cucharada de vainilla

### Preparación

Se raya la yuca y el queso y se revuelve, después se le agregan los huevos poco a poco y el azúcar, la margarina, el polvo de hornear, la harina y la vainilla y se revuelve todo bien y se engrasa un molde donde se va a cocinar el pan de yuca.



Pan de yuca

## Pan de yuca

Giselle Carrera Madriz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca
- 1 taza de harina
- 1 taza de queso agrio rayado
- 1 taza de leche agria
- 1 taza de azúcar
- ½ barra de mantequilla
- 2 huevos enteros
- 1 cucharadita de polvo de hornear

### Preparación

Se raya la yuca y se licúa con la leche agria, lo pasamos en un tazón y le agregamos la harina, el azúcar, la mantequilla, los huevos y el polvo de hornear y lo revolvemos bien. Luego lo pasamos a un molde previamente engrasado con mantequilla y hornear hasta dorar.

## Pan de yuca

Ramona Retana Álvarez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca cruda, pelada y rayada
- 1 bolsa de natilla
- 1 bolsa de queso
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 chorrito de vainilla
- 1 huevo
- 1 barra de margarina
- 1 taza de harina
- polvo de hornear

### Preparación

Mezclamos la margarina con el azúcar, el huevo, el queso, la natilla y le vamos agregando la yuca y la harina a la cual se le agrega el polvo de hornear y bicarbonato, se mezcla todo y se pone al horno hasta que dore.

## Pastel de plátano maduro (Ganadora)

Marcela Picado Díaz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 4 plátanos maduros
- 1 taza de frijoles molidos
- 1 queso crema
- queso para derretir
- 2 cucharadas de mantequilla

### Preparación

Se fríen los plátanos en tajadas, luego en un recipiente ponemos una capa de plátano y se le unta mantequilla, una capa de frijoles y una de queso crema, se repite lo anterior, luego al final ponemos una capa de queso para derretir, lo colocamos en el horno hasta dorar.

Se sirve en porciones.

## Pasteles de pizza y palmito

Dina Alvarado Rodríguez  
Golfito

### Ingredientes

- 1 kilo de harifina
- 2 barras de margarina
- sal al gusto y agua fría

### Preparación

Se revuelve bien hasta que no se pegue en las manos y se deja reposar por veinte minutos. Se hace un picadillo de palmito con olores y ya frío se envuelve en el pastel y se echa a freír.

**Pizza:** cebolla, culantro, chile dulce, dos salsitas de tomate. Todo se echa a freír junto con la mortadela corriente y el queso blanco se raya y se le echa al pastel.

Se envuelve y se echa a freír.

## Plátanos en gloria

Ana Catalina Cisneros Martínez,  
Golfito

### Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- queso mozzarella
- vainilla
- clavos de olor
- canela
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ barra de mantequilla
- leche

### Preparación

Pele los plátanos, ábralos a la mitad (sin separarlos).

En un sartén caliente poner la mantequilla, agregar el azúcar, freír los plátanos un poco. Sacarlos y acomodarlos en un recipiente o molde. En el centro del plátano agregar la vainilla, canela y clavos de olor al gusto. Cubrir con el queso mozzarella y mojar con la leche.

Precalentar el horno en 360° Hornear hasta dorar.



Plátanos en gloria

## Polvorón de ojoche

Clarisa Morales Vásquez  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 taza de harina de ojoche        | 1 pizca de sal                       |
| 1 taza de harina integral cernida | canela al gusto                      |
| 1 taza de Dulce rayado            | 1 cucharada de bicarbonato           |
| ¼ de taza cacao rayado (puro)     | 1 cucharada de polvo de hornear      |
| 1 taza de pinolillo casero        | ¼ de taza de coco rallado fresco     |
| 3 barras de margarina             | ¼ de taza de jengibre rallado fresco |

### Preparación

Mezclar a punto de crema la margarina y el Dulce rayado, agregar huevos hasta punto de crema. Mezclar las harinas, el polvo de hornear, bicarbonato, cacao, sal, pinolillo y agregar esta mezcla poco a poco al resto de la mezcla hasta que esté consistente y no se pegue a las manos ni al recipiente. Polvorear la tabla de amasar y poner la masa, extenderla con un grueso de un centímetro o menos.

Cortar con forma de galletas deseada y poner sobre un molde engrasado y enharinado previamente.

Precalentar horno al máximo y hornear por diez a doce minutos a temperatura media.

En caso de agregar coco o jengibre se raya y agrega encima de las galletas antes de hornear. Esta receta con la colaboración de Roberto Ballester Morales.



## Postre de arroz

Olga Artavia Azofeifa  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 astilla de canela
- 3 tazas de leche de coco
- 1 litro de leche líquida
- azúcar

### Preparación

Se deja el arroz crudo en agua durante ocho horas.

Se muele, se le agrega el azúcar, la leche de coco, leche líquida.

Se cocina en fuego lento sin dejarlo de mover hasta que corte.

Se pone en moldes y se hornea por diez minutos.

Postre de arroz



## Postre de fécula de maíz con leche de coco

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz blanco, amarillo o morado
- 1 botella de leche de coco
- 1 tarro de leche condensada
- 3 clavos de olor
- 2 astillas de canela
- 1 mango mediano

### Preparación

Se remoja el maíz crudo luego se muele que quede un poco brocho. Luego se coloca en una olla, se remoja, se "estripa" para sacarle la fécula después se echa en una olla la fécula de maíz con la leche de coco y los demás ingredientes, se pone al fuego hasta que cuaje, cuando está cuajado se baja del fuego y listo para servir, se puede comer caliente o frío es al gusto de cada persona.

## Postre de guanábana

Fanny Barquero Ocon  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 guanábana grande
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- gelatina sin sabor

### Preparación

Se licúan los ingredientes y se refrigera por cuatro horas y listo para servir.

## Postre de maracuyá (Ganadora)

Sonia Vargas Alvarado  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 5 o 6 maracuyá

### Preparación

En una licuadora incorporar las semillas de maracuyá con un poquito de agua y seguidamente poco a poco la leche condensada hasta espesar, luego pasado por un colador servir en copitas, dulceras o en la misma cáscara, meterlo al refrigerador por unas seis horas y servirlo.



Postre de maracuyá

## Postre de nances

Melania Borel Badilla  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de nances ácidos
- ½ taza de arroz
- ½ taza de azúcar

### Preparación

Se deja el arroz remojando en agua mínimo dos horas, luego se muele bien fino y se cola con poquita agua.

Se lava los nances y se licúa en poca agua luego se cola. Se pone al fuego en un recipiente, se le agrega el agua de arroz colado y se le está moviendo hasta que espese.

Se puede servir caliente o frío.

Preparación para diez tazas.

## Pudín de ojoche

Gerardo López Azofeifa  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 4 tazas de leche
- ¾ de taza de harina de ojoche
- azúcar al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 4 cucharadas de maicena

### Preparación

Mezclar la leche, el azúcar y la harina en una olla y poner a hervir.

Mezclar la maicena con media taza de leche fría y agregar a la olla moviéndola constantemente. Dejar al fuego de 7 a 10 minutos hasta que se espese cuidando que no se queme.

Ya "espesa" la mezcla, quitar la olla del fuego y agregar la vainilla.

Dejar enfriar antes de servir.

## Queque de ayote

Angélica Morales Rojas  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 1 barra de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 1 clara de huevo
- ½ kilo de ayote sancochado
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

### Crema de ayote:

- 100 ml de crema dulce
- 4 cucharadas de azúcar
- 100 gramos de ayote licuado

### Preparación

Se bate a mano o en licuadora la mantequilla y el azúcar, por un período de cinco minutos. Se licúa el ayote sin la cáscara, se mezcla con la mantequilla y el azúcar y se le agrega la clara, las dos cucharaditas de polvo de hornear, la pizca de sal, se lleva la mezcla al horno previamente calentado y lo cocinamos por un período de treinta y cinco a cuarenta minutos.

Se mezclan los ingredientes de la crema y se bate por un periodo de cinco minutos.

Seguidamente se baña el queque de la crema de ayote, después de haber estado diez minutos en el horno.

## Queque fantasía de plátano

Dunia María Mora Jiménez  
Golfito

### Ingredientes

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 4 plátanos maduros       | 1 taza de azúcar                 |
| 1 barra de margarina     | 3 cucharadas de polvo de hornear |
| 4 huevos                 | plátano y azúcar moreno          |
| ½ taza de harina         |                                  |
| 1 taza de leche en polvo | <b>Lustre:</b>                   |
| 1 cucharada de vainilla  | mantequilla                      |
| 1 pizca de canela molida | 1 taza de azúcar                 |

### Preparación

Se fríen los plátanos en margarina. Los majamos un poquito con un tenedor. Lo pasamos al tazón. Lo batimos hasta que quede bien cremoso. En otra taza batimos las claras de huevo hasta que queden a punto de nieve.

Le ponemos a la pasta de plátano, la harina un poquito de claras, seguimos batiendo, luego las yemas de huevo una a una, la leche en polvo, vainilla y la canela y el resto de las claras, por último, el polvo de hornear.

Engrasamos el molde y al horno. Para el relleno cocinamos los plátanos en margarina, luego los pasamos por azúcar morena en forma de almíbar.

Para el lustre sancochamos dos plátanos: los batimos bien en la batidora, le ponemos las dos barras de mantequilla y la taza de azúcar y batimos alrededor de diez minutos.



Queque de  
ayote

## Queque de plátano

Erlyn Sánchez Arce  
Golfito, Golfito

### Ingredientes

- 2 tazas de harina cernidas
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ de cucharadita de bicarbonato
- 2 huevos
- 2 plátanos maduros
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ taza de leche

### Preparación

En un recipiente mezcla la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato.

En la licuadora se ponen el resto de los ingredientes y se licúan hasta que el plátano esté deshecho.

Los ingredientes licuados se incorporan con los ingredientes secos y se mezcla bien en forma envolvente.

La masa se pone en un molde de chimenea engrasado y enharinado y se pone al horno por cuarenta y cinco minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.



## Rollo de leche rellena

Ramona Retana Álvarez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 litros de leche
- 2 bolsas de leche en polvo
- 1 caja de mermelada de piña
- 1 pera en cuadritos
- 1 kilo de azúcar
- 1 taza de azúcar
- canela al gusto

### Preparación

En una olla ponemos al fuego la leche con el kilo de azúcar y la dejamos hasta que espese un poco, luego le agregamos la leche en polvo y la dejamos que se forme una pasta durita y la extendemos.

En un sartén agregamos la taza de azúcar con la piña y cocinamos moviendo, cuando esté seca le agregamos la mermelada, la refrescamos y cubrimos la pasta de leche y lo enrollamos. Luego se corta en ruedas.

## Rompo plátano

Sidey Monge Ureña  
Golfito, Puerto Jiménez

### Ingredientes

- 250 ml de crema dulce
- 1 plátano maduro
- 180 gramos de azúcar
- 300 gramos de leche
- 1 cucharada de fécula de maíz

### Preparación

Se cocinan los plátanos, una vez fríos se licúan los demás ingredientes se cocina a fuego lento y se le agrega el licor.

## Rosquillas

M<sup>a</sup> Martha Arroyo Gutiérrez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 paquete de masa
- 750 gramos de queso seco
- 2 barras de margarina
- 1 natilla grande
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

Se vierte la masa, el queso, la margarina, la natilla, la sal y se mezclan todos los ingredientes y se forma una masa blanda de manera que se pueda manejar.

Se hacen bolitas, se estiran y se forman aritos y tenemos una rosquilla.

Se hacen varias y se colocan sobre una hoja de plátano sobre un molde engrasado y se llevan al horno a 350°. Cuando ya están doradas se sacan y se sirven calientitas.

## Rosquillas de maíz

Ana María Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 kilo de queso molido
- 1 kilo de maíz
- ½ kilo de ceniza cocinada
- 1 barra de mantequilla
- 1 botella de leche

### Preparación

Para “nesquesar” el maíz, se pone a cocinar en agua con la ceniza por cuarenta y cinco minutos, cuando está, se lava bien, se muele a máquina, se le agregan los ingredientes.

Se hacen las rosquillas y se ponen sobre un latón de zinc, en el horno de leña, por aproximadamente treinta a cuarenta y cinco minutos.



Tamal asado

## Tajadas de plátano maduro en aceite de coco

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 plátanos maduros medianos
- 1 cucharada grande de aceite de coco

### Preparación

Se coloca al fuego una cazuela mediana, cuando está caliente se le agrega el cucharón de aceite de coco. Se espera hasta que doren las tajadas de plátano, luego se sacan de la cazuela se colocan en un plato y listo para servir, sea para acompañar el desayuno o el almuerzo o con natilla para el cafecito.

## Tamal ahumado

Mayra Madrigal Luna  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 350 gramos de masa
- 2 litros de leche agria de vaca
- 625 gramos de mantequilla
- 1½ taza de azúcar
- canela
- clavo de olor
- pizca de sal
- 250 gramos de queso molido

### Preparación

Se pone a calentar en una olla a fuego lento la masa junto con la leche revolver hasta que no lleve grumos, luego se van añadiendo los demás ingredientes hasta que quede con una consistencia suave y en su punto, luego se pasa a otro recipiente hasta enfriar y se tapa con hojas de plátano y listo para servir.

## Tamal asado

Margarita Aguilar Montero  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 500 gramos de harina de maíz
- 1 litro de leche agria
- ½ taza de queso seco
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavo de olor
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 barra de margarina
- 1 cucharada de natilla

### Preparación

Poner en un recipiente la harina de maíz con la leche agria y se va mezclando con el queso seco, luego agregar la canela, el clavo de olor, polvo de hornear, la barra de margarina y la natilla. Se mezclan todos los ingredientes y se precocinan hasta hervir. Luego se vacía en un molde y poner al horno hasta que dore.



Tamal asado

## Tamal asado

Zeneida Castro Galarza  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- ½ kilo de maíz
- 100 gramos de queso molido
- 300 gramos de natilla
- 1 botella de leche agria
- 1 coco raspado
- 2 cucharadas normales de canela molida
- 7 hojas de albahaca molida
- el jugo de tres mango criollos
- 1 tapa de dulce
- 3 cucharadas de aceite
- las cáscaras de un limón criollo picadas
- 5 cucharadas de azúcar
- ½ tacita de café fuerte chorreado

### Preparación

Todos los ingredientes hay que mezclarlos muy bien, cuando ya todo se mezcle en una cazuela con un poquito de aceite en el fondo se echa en la olla y se le pone una lata encima y brasas y debajo también con brasas.

## Tamal asado

Yorleny Masís Espinoza  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 1 bolsa de natilla
- 1 barra de mantequilla
- ½ queso molido
- 2 litros de leche agria
- 4 tazas de azúcar

### Preparación

Poner la masa en un recipiente grande, agréguele la leche agria, mantequilla y el resto de los ingredientes, luego amasamos todo hasta darle "el punto", lo ponemos a cocinar a fuego lento hasta que empiece a hervir, lo "apiamos" y ponemos una tapa, después le ponemos brasas arriba y abajo hasta asarlo poco a poco y se dore, lo "apiamos", esperamos que se enfríe, partimos y servimos!!



## Tamal asado

M<sup>a</sup> Casilda Mendoza Sequeira  
Osa, Palmar

### Ingredientes

maíz  
queso  
dulce  
natilla  
mantequilla  
canela  
clavo de olor  
polvo de hornear

### Preparación

Se cocina el maíz en agua con cal hasta que hierva para desprenderle la cáscara. Luego se muele con todos los ingredientes. A la masa se le agrega el dulce derretido, natilla, mantequilla y el queso.

Se mezcla hasta lograr una consistencia suave y se lleva al horno de quince a veinte minutos.



Tamal asado

## Tamal asado

Adilia Montoya Pinto  
Corredores, Laurel

### Ingredientes

800 gramos de harina de maíz  
2 tazas de azúcar  
3 barras de margarina  
4 huevos  
¼ de queso molido semiduro  
1 litro de leche agria  
1 cucharada de canela  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharadita de clavos de olor en polvo  
8 cucharaditas de polvo de hornear.

### Preparación

Se mezcla los secos: harina y polvo de hornear. Se "crema" la grasa, azúcar y huevos y se mezcla todo lo más uniforme posible. Puede hacerse con batidora o a mano, se engrasan los moldes y se pone al horno por cuarenta minutos a fuego medio. "Listo un delicioso tamal para compartir."

## Tamal asado

Adriana Salazar Muñoz  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

masa  
queso  
azúcar  
leche de coco  
mantequilla  
canela  
clavo de olor

### Preparación

Se vacía la masa. Se le agrega la leche de coco, el queso, el azúcar, la canela, clavo de olor y la mantequilla, y luego se sube al fuego, se mueve constantemente hasta que la masa empiece a hervir, después se "vacea" en el molde sobre una hoja de plátano, después se pone a asar en brasas por arriba y por abajo y deja hasta que dore.

## Tamal asado con aceite de coco

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de masa
- ½ kilo de queso seco o tierno
- 1 litro de leche agria
- 1 taza de natilla criolla
- 2 tapas de dulce
- 1 botella de leche criolla
- 1 cucharadita de espíritu de vainilla
- 1 pizca de sal
- 10 clavos de olor
- 5 astillas de canela

### Preparación

Se echa la masa en una cazuela mediana con todos los ingredientes se remueven bien con una cuchara grande, luego se coloca al fuego lento y removiendo constantemente hasta que esté hirviendo, luego se aparta del fuego y se pasa a otra cazuela forrada con las hojas de plátano, se tapa con las mismas hojas y se coloca de nuevo al fuego lento por abajo pero se le coloca encima una tapa, con brasas para que se termine de asar de un día para otro. Es preferible hacerlo en la tarde para que al día siguiente ya esté listo por la mañana para el café.

## Tamal dulce

M<sup>a</sup> Martha Arroyo Gutiérrez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1½ de queso seco
- 3 barras de margarina
- 1 bolsa de natilla grande
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- 1 frasquito pequeño de vainilla
- 1 paquete de clavo de olor
- ¾ de kilo de azúcar
- 1 caja de leche mediana
- 3 huevos

### Preparación

Se invierte la masa en un tazón, se le agrega el queso, la margarina, la natilla, el polvo de hornear, la vainilla, el clavo de olor, el azúcar, la leche y los huevos y luego se amasa bien hasta "darle el punto." Cuando ya está todo preparado, se engrasa un sartén y se coloca una hoja de plátano limpia al sartén y se lleva al horno a 350°.

Cuando ya está bien dorado se saca y se deja enfriar. Luego se corta en cuadros o rectángulos y quedan listos para servirlos o venderlos.

## Tamal dulce

Ana M<sup>a</sup> Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 galón de leche agria
- 1 barra de mantequilla
- 1 bolsa grande de natilla
- ½ kilo de azúcar
- canela y clavo de olor al gusto

### Preparación

Se cocina el maíz en agua por cuarenta y cinco minutos, cuando está se lava y escurre bien, se muele a máquina, se le agregan los ingredientes. Se coloca la masa en un recipiente de lata. Se calienta el horno de leña, por aproximadamente treinta minutos y después se mete la masa a cocinar en el horno por cuarenta y cinco minutos.



Tamal dulce

## Tanelas

M<sup>a</sup> Martha Arroyo Gutiérrez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1½ kilo de queso seco            | 1 frasquito pequeño de vainilla |
| 3 barras de margarina            | 1 paquete de clavos de olor     |
| 1 bolsa de natilla grande        | 1½ kilo de azúcar               |
| 4 cucharadas de polvo de hornear | 1 caja de leche mediana         |
|                                  | 3 huevos                        |

### Preparación

Se vierten en un tazón grande los ingredientes: un kilo de queso seco, un kilo de azúcar, tres barras de margarina, el polvo de hornear, la vainilla, el clavo de olor, la caja de leche y los tres huevos.

Se revuelven todos los ingredientes hasta formar una pasta suave y se hacen las tortillas del mismo tamaño sobre hojas de plátano, por aparte, se revuelve medio kilo de queso y medio kilo de azúcar. Esto es para el relleno.

Se toma una de las tortillas y se le echa una cucharadita del relleno esparciéndola alrededor sin que se salga de la tortilla, se toma otra de las tortillas y se le coloca encima, majando los bordes alrededor para que no se salga el relleno.

Se colocan en bandejas y se llevan al horno a 350° y se sacan cuando ya estén doradas.

Las hojas de plátano se cortan de forma redonda para facilitar las tanelas.

## Tanelas

M<sup>a</sup> Casilda Mendoza Sequeira  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- maíz
- queso
- dulce
- natilla
- mantequilla
- canela
- clavo de olor

### Preparación

Se cocina el maíz en agua con cal hasta que hierva para desprenderle la cáscara y poder pelarlo.

Se deja enfriar y seguidamente se lava hasta que quede blanco. Se derrite el dulce. Se muele junto con la canela y el clavo de olor. A la masa se le agrega el dulce derretido, natilla, mantequilla y el queso. Se le da consistencia a la masa para formar las tanelas. Por último se coloca al horno de cinco a diez minutos.



## Tanelas

María Benita Pérez Mendoza  
Osa, Drake

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz molido
- ½ de queso maduro, seco
- 6 huevos enteros
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ libra de manteca blanca
- 2 barras de mantequilla
- 2 tazas de azúcar corriente
- ceniza y cal
- 1 cucharada de cal
- 1 cucharada de ceniza

### Preparación

Se cocina el maíz en cal (una cucharada) y ceniza (una cucharada) y se tapa el maíz con agua y se hierva, que quede al dente. Se muele el maíz de contextura gruesa "brocha", para sacarle la piel al maíz y se lava con agua pura.

Se vuelve a moler con todo los ingredientes. Se moldea tortitas y hornean a 250°C por veinticinco minutos.

## Torta de arroz

Iria Hernández Morales  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- |               |          |
|---------------|----------|
| arroz         | leche    |
| huevos        | canela   |
| clavo de olor | vainilla |
| maicena       | azúcar   |
| dulce en tapa |          |

### Preparación

Se cocinan el arroz con la leche, cuando el arroz está por reventar, se le agregan huevos, maicena, canela, clavo de olor, vainilla, azúcar y la tapa de dulce. La cocción es por una hora aproximadamente.

Esto se hornea por alrededor de veinte minutos.

## Torta de arroz con galleta

Aracelly Alvarado González  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 3 litros de leche semidescremada
- 1 lata de leche condensada (370g)
- 1 lata de leche evaporada (315g)
- 1 barra de mantequilla (125g)
- 1 taza de pasas
- 4 hojas de limón
- 2 paquetes de galleta María (24 unidades)
- canela y clavo de olor al gusto

### Preparación

Para el arroz con leche: verter en una olla el arroz, la leche semidescremada, la leche condensada, la leche evaporada, la mantequilla, las pasas y las hojas de limón; cocinar un aproximado de dos horas a fuego lento moviéndolo constantemente. Procesar los paquetes de galleta María, verter la mitad en el fondo del recipiente, colocar encima una capa del arroz con leche y luego cubrir con el resto de las galletas.

Llevar al horno precalentado a 350° durante quince minutos. Dejar que se enfríe, colocar en un platón y está listo para servir.

## Torta de maíz

Walter Andrés Chavarría Benavides  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada
- $\frac{3}{4}$  de margarina
- 2 cucharadas de leche en polvo
- $1\frac{1}{2}$  cucharadas de maicena
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 lata de maíz dulce
- 2 cucharadas de harina
- $1\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de leche condensada

### Preparación

Derretir la margarina.

Licúa el maíz, los huevos, las leches, azúcar, maicena, leche en polvo, harina y agregar la margarina derretida.

Engrasar un molde y verter la mezcla sobre el molde, llevar al horno a 350°F, durante cuarenta y cinco minutos.

## Torta de plátano (Ganadora)

Xinia Bolaños Soto  
Osa, Palmar

### Ingredientes

#### Para la torta

- 6 plátanos bien maduros
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- 1 lata de leche evaporada
- $\frac{3}{4}$  de barra de mantequilla derretida
- 1 taza de queso rayado

#### Para la decoración

- 1 queso crema mediano
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela en polvo

### Preparación

Se cocinan los plátanos en agua, luego se licúan con los demás ingredientes. Se vierten en un molde engrasado, se coloca al horno por treinta minutos.

**Decoración:** Se revuelven todos los ingredientes hasta formar una mezcla, una vez sacado del horno se le unta la mezcla a toda la torta y se vuelve a meter al horno cinco minutos más. Se deja enfriar totalmente para partir.

Torta de arroz



## Torta volteada de piña

---

Fabián Chaverri Leiva  
Osa, Palmar

### Ingredientes

12 onzas (300g) de mantequilla	500 gramos de harina
16 onzas (400g) de azúcar	1 cucharada de polvo de hornear
5 gotas de esencia de piña	4 cucharadas de azúcar para el caramelo
1 taza de jugo de piña espeso	8 huevos
1 taza de leche	

### Preparación

Mezclar la mantequilla blanda con el azúcar y la esencia de piña hasta que se haga cremosa. Incorpore las yemas de los huevos y el jugo de piña, batir y agregar la leche.

Tamizar la harina con el polvo de hornear y añadir a la crema y batir. Batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar con la crema. Mover para que no pierda el aire.

Hacer caramelo con el azúcar. Una cucharada de agua en un molde y dejar enfriar.

Colocar las rodajas de piña. Verter la crema y cocinar en el horno precalentado a 185° durante cuarenta y cinco minutos.

Desmoldar la torta caliente y decorar con guindas. Servir frío.

## Tortillas de pejibaye

---

Esmeralda Navarro García  
Golfito, Puerto Jiménez

### Ingredientes

pejibaye  
sal  
dulce de tapa

### Preparación

Se ponen los pejibayes a cocinar con agua previamente salada con unos trocitos de tapa de dulce. Cuando están suaves se les quita la cáscara se les quita la semilla y se majan hasta que se conviertan en una pasta que sea suave y manejable. Con esta mezcla se preparan las tortillas.



## Tres leches de gelatina

Lidieth Álvarez Somarribas  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 sobres de gelatina sin sabor
- 2 latas de leche condensada
- 2 latas de leche evaporada
- 1 cajita de crema dulce
- 1 pan cuadrado
- ½ taza de agua

### Preparación

En un recipiente rectangular de 7x14 centímetros. Cortar los bordes del pan cuadrado. Poner en el recipiente las tajadas del pan. Licuar una taza de leche condensada, la evaporada y media crema dulce.

Bañar el pan que está en el recipiente con la mezcla y dejar reposar por cinco minutos. Aparte calentar el agua y disolver la gelatina. Licuar la otra lata de leche condensada, la evaporada y media crema dulce con la gelatina, y agregarla a la capa de pan.

Enfriar en la refrigeradora hasta que se corte.

## Volteado de piña

Victoria Pimentel Ortega  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

- 4½ harina
- 1 cucharada polvo de hornear
- 6 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 4 mantequillas
- 2½ azúcar
- piña
- 2½ dulce molido

### Preparación

Mezclo la mantequilla y el azúcar 15 minutos luego le hecho los huevos y la vainilla por 3 minutos.

Después se agrega la harina con el polvo de hornear. Engraso el molde con mantequilla y coloco el dulce y las piñas y la primera preparación y listo para hornear.

Hornear a 235 grados por treinta y cinco minutos dependiendo del horno.

## Yoles

Ana María Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 10 elotes tiernos
- 10 tuzas de elotes
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ botella de leche

### Preparación

Se raya el elote y se muele en la máquina bien, se le agregan los ingredientes y se revuelve. Se limpian bien las tuzas (hojas que envuelven los elotes) y se coloca la masa en cada hoja, se amarra con las tiras de la tusa. Se cocina en agua hirviendo durante una hora. Listos para comer. Rinde para cuatro unidades.



Yoles





# Bebidas





## Agua de dulce con limón

María del Carmen Valdés Alemán  
Golfito, Guaicará

### Ingredientes

dulce  
agua  
limón

### Preparación

Al dulce se le agrega el agua y se licúa para para finarle el dulce. Después se le agrega el jugo de limón.

## Agua de sapo

Yorleny Masís Espinoza  
Osa, Palmar

### Ingredientes

1 litro de agua  
½ tapa de dulce rayada  
6 limones

### Preparación

Se baten todos los ingredientes con hielo y servimos.

## Aguadulce

María Luisa Zúñiga Berrocal  
Osa

### Ingredientes

¼ de tapa de dulce  
1 litro de agua

### Preparación

Se hierve y se cuela, se agrega el agua y listo para tomar.



*Agua de sapo*

## Arroz con piña

---

Gladys Serru Alvarado  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

arroz  
piña  
leche líquida  
leche evaporada

### Preparación

Se pela la piña, se cocina, se licúa, se pasa por un pascón.

Se le agrega leche líquida y leche evaporada.

## Batido de guayaba (Ganadora)

---

Adilia Montoya Pinto  
Corredores

### Ingredientes

3 guayabas maduras rosadas  
2 cucharaditas de miel  
1 vaso de leche

### Preparación

Se junta todo en la licuadora y se licúa y se cuela y está lista, se puede picar con hielo.

Como alternativa se puede agregar helado y se quita la miel.

Sumamente alimenticio, barato, fácil y en toda la zona hay guayabas y no se aprovechan.

## Bebida de ayote con leche de coco

---

Sonia Hidalgo Quirós  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

1 ayote pequeño seco  
1 botella de leche de coco  
1 tarro de leche condensada  
1 astilla de canela

### Preparación

Se parte el ayote y se le saca la pulpa luego en una olla se coloca la pulpa y la leche de coco con todos los demás ingredientes, se pone al fuego a hervir por unos diez minutos, se "apea" del fuego y cuando ya está frío se cuela en un pascón y listo para servirse natural o con hielo.

## Bebida de mango sazón

---

Fanny Barquero Ocón  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 4 mangos sazones
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

Se pelan los mangos y se licúan con el agua y el azúcar se agrega hielo y listo para servir.

## Bebida de piña, cas, carambola y canela

---

Clara Lidia Abarca Morales  
Golfito

### Ingredientes

- piña
- carambola
- cas
- canela

### Preparación

Poner a cocinar canela en un litro de agua, una vez que la canela esté cocinada se le agrega la piña, carambola, cas y canela.

## Bebida exótica de Ojochal

---

Angélica Morales Rojas  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- carambola pequeña
- media rama de apio
- 4 hojas de hierbabuena
- 1 rodaja de piña
- 5 tomates cherry
- jugo de limón (1 limón)
- ½ taza de agua
- 1 pizca de sal y azúcar

### Preparación

Se licúan todos los ingredientes por un periodo de tres minutos.



## Bebida refrescante

---

Esther Solano Morales  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 3 maracuyá
- 10 mangos criollos
- 7 carambolas
- ½ taza de arroz
- 2 cucharadas de anís estrella
- azúcar al gusto

### Preparación

Pelar los mangos y cocinarlos con poca agua, enfriar y sacar jugo, cocinar carambolas con arroz, anís y azúcar, luego licuar jugo de mango con las carambolas y maracuyá, enfriar o añadir hielo y listo.

## Bosques de Osa

---

Walter Chavarría Benavides  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 4 onzas de pulpa de cas
- 1 onza de jarabe de azúcar
- 1½ onza de guaro
- 12 hojas de hierba buena
- 4 cubos de hielo

### Preparación

Licamos todos los ingredientes anteriores, servimos bien frío y decoramos con un chorrillo de sirope al fondo de la copa y hierba buena arriba.

## Carambola con arroz

---

María del Carmen Valdés Alemán  
Golfito, Guaicará

### Ingredientes

- carambola
- arroz
- vainilla
- azúcar

### Preparación

Se cocina la carambola y el arroz, luego se licúa y se cuela. Por último se le agrega azúcar y vainilla.

## Chicha (Sabajro)

Gabriela Morales Mora  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

15 elotes  
½ tapa de dulce

### Preparación

Desgrane el maíz. Lave bien el maíz. Coloque en un recipiente. Se muele y se cuele.

Se lleva a cocimiento lento y revuelva constantemente.

Deje hervir hasta obtener una especie de atol espeso.

Retírelo del fuego y deje enfriar.

Sirva en un recipiente, listo para tomar. Rinde quince vasos.

## Chicha de maíz

Magaly Jiménez Gómez  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

maíz  
dulce de tapa

### Preparación

Se lava el maíz y se deja en remojo durante dos días, después se muele y se cocina, cuando se realiza esta acción se deja reposar doce a veinticuatro horas, una vez pasado este tiempo, se le agrega el dulce y se deja fermentar durante dos o tres días. Se sirve bien frío.

## Chicha de mango

Giselle Carrera Madriz  
Osa, Palmar

### Ingredientes

4 mangos maduros  
1 taza de jugo de naranja natural  
5 clavos de olor  
½ cucharadita de canela  
1 taza de miel de dulce  
1 taza de agua  
jugo de 2 limones ácidos

### Preparación

En un recipiente colocar los mangos, el jugo de naranja, clavos de olor, canela y jugo de limón. Dejarlo fermentar por dos días, luego licúe y cuele. Agregar el agua, la miel de dulce y mezcle bien.



Chicha de mango

## Chicha de nance

---

Yorleny Masís Espinoza  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 litros de agua
- 2 kilos de nances
- ½ kilo de azúcar

### Preparación

Colocamos agua en un balde plástico, lavar los nances, se licúan o estripan, luego se disuelve el azúcar y tapamos bien, se revisa varias veces hasta que tenga el punto de chicha.

## Chicheme

---

María Mercedes Agüero Cubillo  
Osa; Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de maní
- canela
- clavos de olor
- 1 caja de leche
- 2 latas de leche evaporada
- 3 litros de agua fría
- hielo al gusto
- esencia de vainilla
- ½ kilo de azúcar

### Preparación

Cocina el maíz, luego lo saco. lo dejo enfriar a temperatura ambiente, cuando ya esté frío lo licúo y luego agrego los ingredientes y listo para servir.

## Chicheme

---

Roxana Campos Prendas  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- Jengibre

### Preparación

Se coloca maíz en agua por tres días. Luego se muele el maíz. Seguidamente se cuele la masa y se cocina.

Luego se echa en otro recipiente y se deja en agua con el jengibre.

Añadimos colorante al azúcar y se deja reposar por tres días para que esté bueno de tomar. Es una bebida producida en Guanacaste.



## Chicheme

Nely Elizondo Rojas  
Osa, Puerto Cortés

### Ingredientes

- 4 kilos maíz pujagua
- 2 tapas de dulce
- 2 manos medianas de jengibre
- 6 astillas de canela
- ¼ azúcar

### Preparación

Se "sancocha" el maíz, que no quede muy suave, luego se muele que quede bien fino, después echar en una olla grande, agregar agua a la masa (que no quede muy rala), colar en un pascón. Luego se pone a cocinar en un recipiente grande, se le agrega una tapa de dulce y canela, revolver constantemente, agregar el azúcar; cuando está espeso como atol se baja del fuego y se deja enfriar.

Cuando está bien frío se le agrega el agua, se revuelve bien dejando un poco espeso, luego se pasa a un recipiente grande, y se le agrega la otra tapa de dulce entera, agregar el jengibre bien machacado, lo dejamos reposar por tres días moviéndolo todos los días. Si lo quiere fuerte dejar reposar por cuatro o cinco días y el color es opcional.

## Chicheme

Cindy Gómez Chavarría  
Osa, Piedras Blancas

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz pujagua
- dulce
- jengibre

### Preparación

Se remoja el maíz de un día, se muele. Luego se le echa tres litros de agua, se cuele en un pascón se le bota la cascarilla y lo que queda se pone al fuego hasta que hierva bien, luego se baja del fuego y se le agrega agua que no quede muy "ralo", se "menea" se tapa con un trapito fino, cuando se enfría le agrega el dulce y el jengibre y al siguiente día listo para tomar.

## Chicheme

Ana María Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- maíz pujagua
- jengibre
- azúcar

### Preparación

Se cocina y se muele el maíz, se cuele, después se le agrega jengibre y azúcar.



Chicheme

## Chicheme

---

Jenny González Villarreal  
Corredores, Paso Canoas

### Ingredientes

- 1 kilo o paquete de maíz
- 1 litro de leche evaporada
- 1 paquete de leche en polvo
- 1 kilo de azúcar
- canela al gusto

### Preparación

Se quiebra el maíz en la máquina de moler bien fino.

Se le echa agua y se pasa por el colador.

Se pone a fuego lento hasta que esté suave revolviendo para que no se pegue.

Se le agrega el azúcar, la leche y la canela al gusto.

Luego se licúa, se le echa hielo y se sirve.

## Chicheme

---

Mercedes Jiménez Badilla  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz pujagua
- 2 tapas de dulce
- ½ taza de jengibre

### Preparación

Se remoja el maíz por tres días. Se muele y se cuela.

Se pone a cocinar por una hora. Se pone a reposar.

Al día siguiente se le agrega el dulce, el jengibre y listo.

## Chicheme

---

María Mendoza Sequeira  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- maíz
- dulce
- jengibre

### Preparación

Remojar el maíz un día antes de moler. Seguidamente se cocina la masa.

Se disuelve en agua, posteriormente se cuela la masa, se le agrega el dulce y el jengibre.

Se deja reposar en un recipiente durante ocho días.

## Chicheme

María Benita Pérez Mendoza  
Osa, Drake

### Ingredientes

maíz pujagua  
dulce o azúcar  
jengibre

### Preparación

Una bebida muy agradable, remoje el maíz pujagua, lávelo, después moler bien fino, después cocine preferiblemente en olla de barro que quede bien cocinado, déjelo enfriar y cuando esté frío colarlo en una manta, seguidamente se echa en un traste que esté bien seco, ponga dulce o azúcar y deje reposar agregándole jengibre, cocine y lo cuela.

Esta bebida es muy agradable, es mejor usar "huacal" para tomarlo.



Chicheme

## Chicheme

Marleny Villalobos Villalobos  
Osa, Tinoco

### Ingredientes

2 kilos de maíz morado  
3 tapas de dulce  
1 raíz de jengibre  
6 litros de agua

### Preparación

Dejar el maíz reposando en agua el día anterior. Se muele y se cuela.

Cocinar hasta que se forme un atol y dejarlo enfriar.

Licuar la masa y mezclar con el agua y el dulce. Se deja reposar y el siguiente día se agrega mas dulce así por tres días.

A los tres días está listo para consumir si se desea se deja más días, entre más días más fermentado queda.

## Chicheme dulce

Adilia Montoya Pinto  
Corredores

### Ingredientes

400 gramos de maíz amarillo  
quebrado  
azúcar al gusto  
1 paquete de canela pequeño  
5 clavos de olor  
1 pedazo pequeño de jengibre  
1 litro de agua

### Preparación

Todo esto se pone a hervir y cuando el maíz está suave se retira del fuego y se licúa con leche, se le puede poner vainilla al gusto, se sirve bien frío. Muy económico y fácil de hacer. Un gran alimento.

Suficiente para veinte a veinticinco personas.



## Chicheme de maíz pujagua

Ana M<sup>a</sup> Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de azúcar
- 2 paquetes de canela
- 2 paquetes de clavo de olor
- ½ kilo de jengibre

### Preparación

Se pone a remojar el maíz en agua por 2 horas. Se lava con agua. Se muele bien fino. Se bate bien fino con agua. Se cocina media hora a fuego alto hirviendo, se agregan dos botellas de agua. Se enfría la mezcla, y se cuele. Se deja a temperatura ambiente por un día.

Al siguiente día se muele el jengibre y se le agrega a la mezcla.

## Fresco de ayote (Ganadora)

Aracelly Alvarado González  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- 2 kilos de ayote maduro
- 1½ litros de leche semidescremada
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- canela en astilla y clavo de olor al gusto

### Preparación

En una olla colocar el ayote con suficiente agua, la canela en astilla y el clavo de olor; hervir hasta que suavice. Retirar del fuego y dejar enfriar.

En una licuadora colocar cuatro tazas del ayote previamente cocinado sin cáscara.

Agregar la leche semidescremada, evaporada, condensada, el azúcar, la canela en polvo y la vainilla. Refrigerar y servir.

## Fresco de camote

Erlin Sánchez Arce  
Golfito, Central

### Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 lata de leche evaporada
- ½ kilo de camote
- 1 taza de azúcar
- canela al gusto
- niez moscada al gusto
- vainilla al gusto
- mucho hielo

### Preparación

Poner todos los ingredientes en la licuadora, excepto el hielo, licuar muy bien y servir con con el hielo, se disfruta bien.

## Fresco de carambolas

Floribeth Rodríguez Rodríguez  
Corredores, Corredor

### Ingredientes

- 10 carambolas
- 2 tazas de arroz
- 2 paquetes de canela
- 1 leche evaporada
- 1 azúcar

### Preparación

Se pone todo a cocinar y se licúa y se agrega la leche y el azúcar.

## Fresco de cas

Cristina Elena Chaves Vargas  
Osa

### Ingredientes

- 30 cases verdes o maduros
- 1½ kilo de azúcar
- 5 litros de agua

### Preparación

Partir los cases y sacarle las semillas, ponerlos en la licuadora para licuarlos con agua y si quiere de un solo puede ir agregando el azúcar. Después poco a poco se van colando, hacerles esto a todos. Luego agregue el agua para darle el punto, debe quedar un poco ácido. Servirlo con buen hielo. Queda espeso. ¡Bien ricooo!

## Fresco de fruta

Melania Borel Badilla  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 4 bananos maduros
- 1 manzana verde
- 1 piña
- ½ kilo de papaya madura
- ¼ kilo de fresas
- 5 naranjas
- 1 limón ácido
- 2 botellas de sirope
- hielo al gusto

### Preparación

Se pica bien fino banano, manzana ,piña, papaya y las fresas. Se licúa una taza de estas frutas picada y se le agrega después, el jugo de las naranjas, luego el sirope y por último el jugo de limón.

## Fresco de horchata

---

Ramona Retana Alvarez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 taza de arroz remojado
- 1 taza de maní  
canela  
vainilla  
azúcar al gusto

### Preparación

Tostamos el maní y lo licuamos, luego licuamos o molemos el arroz y lo colamos, le agregamos la leche y el maní, azúcar al gusto y hielo.

## Fresco de horchata

---

Alina Villalta Blanco  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 paquete de canela
- 1 paquete de maní
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 1 caja de leche  
azúcar al gusto
- ½ cucharadita de vainilla

### Preparación

Se deja remojando el arroz doce horas. Se licúa el arroz, canela, leche en polvo, la leche líquida y el maní. Se sirve con bastante hielo.

Para seis vasos.

## Fresco de nance

---

María del Carmen Valdés Alemán  
Golfito, Guaicará

### Ingredientes

- nances
- leche
- azúcar
- vainilla

### Preparación

Se cocina el nance, luego se licúa y se cuele. Se cocina la leche y se mezcla con el nance. Se agrega la vainilla y el azúcar.



## Fresco de ojoche

Celustiano Samudio Quiel  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- 1 vaso de harina de ojoche
- 1 vaso de azúcar
- 4 cartones de leche
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Se mezcla todo junto, se agrega hielo y se sirve frío. Para diez personas.



Fresco de yuca

## Fresco de yuca

Ramona Retana Alvarez  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca
- 1 litro de leche
- canela
- clavos de olor

### Preparación

Cocinamos la yuca en agua con la canela y el clavo de olor, la dejamos que se enfríe y la licuamos con la leche y la colamos luego le agregamos azúcar al gusto y hielo.

## Horchata

Angela Álvarez Delgado  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 4 tazas de agua
- 2 rajas de canela
- 2 tazas de leche
- azúcar

### Preparación

Se remoja el arroz, luego se muele, después se le agrega el agua, también la leche con el azúcar al gusto y la canela molida y se vacea en un jarrón y se le agrega hielo.

## Horchata

---

Gabriela Álvarez Gómez  
Osa

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 5 clavos de olor
- 4 astillas de canela
- 1 cucharada de vainilla
- azúcar al gusto

### Preparación

Coloque el arroz en un recipiente. Agregue canela, clavo de olor y agua hasta cubrir.

Tape y deje reposar toda la noche. Saque la canela y los clavos de olor. Licúe o molerlo, cuele el arroz.

Agregue leche y azúcar al gusto.

## Horchata

---

Raquel Gutiérrez Montes  
Corredores, Paso Canoas

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- canela
- azúcar
- vainilla
- leche al gusto

### Preparación

Se deja remojando el arroz de cinco a seis horas.

Luego se le agrega canela, azúcar y vainilla. Se licúa por aproximadamente tres minutos hasta obtener un espesor y se le agrega la leche al gusto.

## Jugo de caña

---

Noemy López López  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 3 cañas grandes

### Preparación

Se lava bien la caña. Luego se muele en el trapiche, luego se cuela en un colador, y se sirve frío o caliente.

## Nance con arroz

Rosalina Herrera Guerrero  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 1 taza de nances ácidos
- ½ taza de arroz
- 3 astillas de canela
- 395 gramos de leche condensada

### Preparación

Licuar los nances con suficiente agua, colarlos para retirar las semillas, mezclar el arroz y la canela con el colado de nances y cocinar hasta que el arroz reviente. Dejar enfriar para volver a licuar, colar y endulzar con la leche condensada, poner a enfriar, servir y disfrutar. Alcanza para servir seis vasos.

## Ponche de yuca

Lidieth Alvarez Somarribas  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- 400 gramos de yuca
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 4 cucharadas de Leche Pinito
- 3 astillas de canela
- hielo
- licor al gusto (opcional)

### Preparación

Cocinar la yuca con la canela y después de que esté suave, dejarla enfriar.

Licuar todas las leches con la yuca, e ir agregando hielo y licor al gusto.

## Refresco de camote

Sonia Barquero Ocón  
Osa, Palmar

### Ingredientes

- ½ kilo de camote
- canela, clavo de olor y nuez moscada al gusto
- 250 gramos de leche en polvo
- 200 gramos de azúcar

### Preparación

En una olla se cocina la canela y el camote con el clavo de olor, una vez listo esto se licúa y se le agrega la leche en polvo y la nuez moscada, se revuelve y se pone a enfriar. Alcanza aproximadamente para seis personas.



Refresco de camote



## Refresco de piña con arroz

Gabriela Álvarez Gómez  
Osa

### Ingredientes

- ½ taza de arroz crudo, cáscara de piña, leche, azúcar, hielo
- 1½ taza de leche

### Preparación

En una olla coloque la cáscara de la piña con arroz y agua.

Cuando el arroz esté suave, licúe. Cuele. Añada una y media taza de leche y azúcar al gusto. Sívalo.

## Resbaladera

Cristina Campos Quesada  
Osa, Palmar Sur

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 bolsa de leche líquida
- 1 paquete de canela y clavo de olor
- 1 paquete de linaza
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de vainilla

### Preparación

El arroz se pone a cocinar con la canela y clavo de olor hasta que reviente. Se licúa y se cuele. Se le agrega azúcar al gusto.

La leche líquida se disuelve en tres litros de agua. Se endulza al gusto.

Se le agrega la linaza congelada, una cucharada de nuez moscada rayada y dos cucharaditas de vainilla.

¡Listo para servir!

## Resbaladera

Fabián Chavarría Leiva  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

- ½ bolsa de arroz (259g) de arroz
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ¼ (125g) de cebada
- 2 astillas de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- agua
- 5 cucharadas de azúcar
- cubitos de hielo

### Preparación

Remojar el arroz y la cebada desde la noche anterior.

Ponerlos a cocer en abundante agua durante una hora o hasta que estén totalmente blandos.

Moler en la batidora, añadir la canela, el azúcar, la vainilla, la nuez.

Remover bien con cubitos de hielo.

## Resbaladera

Ana María Gómez Gómez  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

arroz  
canela  
clavo de olor  
leche

### Preparación

Cocina todos los ingredientes, revuelva y listo.



*Resbaladera*

## Resbaladera

Rosemary Matarrita Matarrita  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

1 taza de arroz  
½ cucharada de vainilla  
½ taza de azúcar  
½ cucharada grande de cebada  
4 pelotitas de Jamaica  
1 botella de leche  
hielo al gusto

### Preparación

Se cocina el arroz junto con la cebada y la jamaica, en un poco de agua a hervir hasta que reviente. Se licúa agregando la leche poco a poco, luego agregar vainilla, azúcar, hielo al gusto. Se sirve bien fría.

## Resbaladera

Débora Espinoza Villalobos  
Osa, Palmar Norte

### Ingredientes

½ kilo de arroz  
½ taza de cebada en grano  
azúcar y canela al gusto  
vainilla  
clavo de olor  
leche evaporada  
leche condensada

### Preparación

Se deja reposar el arroz con los demás ingredientes. Se cocina todo y se licúa con la leche.

## Resbaladera de arroz canela y mozote

Noemy Anabelle Duarte Arrieta  
Corredores, Paso Canoas

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 rollo de mozote
- 1 paquete pequeño de canela en raja
- 1 lata grande de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de azúcar (al gusto)
- 2 litros de agua

### Preparación

Se cocina el arroz en un recipiente con 1 ½ taza de agua.

Se le agrega el mozote y la canela hasta que el arroz reviente.

Enfríe y procesa al sacar la cáscara del mozote, se licúa y se pasa por el colador.

Agregue la leche condensada, la evaporada y el azúcar al gusto, mezcle junto con 500 ml de agua.

## Resbaladera de carambola

Esmeralda Cruz Gorgona  
Golfito, Guaycara

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 6 carambolas maduras y medianas
- canela y clavo de olor al gusto
- azúcar al gusto
- vainilla

### Preparación

Cocine las carambolas cortadas en tajadas en tajadas en agua con el arroz, la canela y el clavo de olor.

Deje enfriar y luego licúe todo junto.

Cuele y agregue al gusto la vainilla y el azúcar. Sirva bien frío.

## Resbaladera de rompope

Olga Artavia Azofeifa  
Osa, Sierpe

### Ingredientes

- 2 tazas de rompope
- 2 tazas de arroz
- 1 nuez moscada
- 1 leche evaporada
- 1800 gramos de leche en polvo
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 astillas de canela
- azúcar

### Preparación

Se cocina el arroz en suficiente agua que esté bien reventado con la nuez y la canela.

Se licúa el arroz cuando está frío, se le agrega la leche evaporada y en polvo, las dos cucharadas de vainilla y azúcar al gusto.

Se refrigera por veinte minutos.

## Resbaladera de yuca

Mary Campos Prendas  
Osa, Ciudad Cortés

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca pelada y limpia
- 2 cucharaditas de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 astillas de canela
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 onza de ron blanco
- 2 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche líquida
- 2 cucharadas de leche condensada
- hielo al gusto

### Preparación

Se cocina la yuca con la vainilla y canela en astillas aproximadamente veinticinco minutos o hasta que quede bien suave, una vez que ya la yuca esté fría se retira la canela en astillas, e incorpora el dulce de leche, la leche líquida, la leche condensada, el ron, el azúcar, el hielo, canela molida a la licuadora y se licúa hasta que esté sin grumos.

## Resbaladera de yuca

Mónica Quirós Salazar  
Golfito

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 lata de leche condensada
- 1 litro de leche líquida
- 1.5 litro de agua
- 5 gramos de canela en polvo

### Preparación

Se pela y se raya la yuca.

Colocar la yuca en un recipiente, se introduce éste en otro recipiente más grande que contenga hielo, luego se le agrega medio litro de agua hirviendo, mover rápidamente y botar el agua, repetir este procedimiento una vez más.

Se escurre en un colador y se deja enfriar.

Una vez que está fría se licúa junto con las diferentes leches, el agua y canela.

## Te frío de piña

Ana Catalina Cisneros Martínez  
Golfito

### Ingredientes

- 1 piña
- 8 bolsitas de té negro
- canela
- clavos de olor
- azúcar

### Preparación

Pelar la piña y partir en trozos.

Poner a hervir las cáscaras y la piña con canela y clavos de olor al gusto.

Retirar del fuego y colar.

Agregar a la mezcla caliente ocho bolsitas de té negro, luego retirar las bolsitas de té. Diluir la mezcla en un litro de agua fría. agregar azúcar al gusto.

Servir bien frío.



## Térraba fusión

Walter Chavarría Benavides  
Osa, Palmar

### Ingredientes

50 gramos de ciruelas  
1 onza de leche evaporada  
½ onza de leche condensada  
½ onza de miel de dulce de tapa  
50 gramos de yuca picada  
1/8 de vainilla  
1 pizca de nuez moscada  
1½ onza de guaro  
4 cubos de hielo  
2 onza de crema de café

### Preparación

Licuamos todos los ingredientes anteriores y servimos bien frío.

## Verano refrescante

Marielos Rocha Corea  
Golfito, Golfito

### Ingredientes

2 onzas de canela  
2 onzas de clavo de olor  
250 gramos de tamarindo  
150 gramos de linaza  
1 taza de azúcar  
2 onzas de sirope de kola  
1 cucharadita de vainilla

### Preparación

En una olla se pone a cocinar la canela y el clavo de olor para que suelte y después se le agrega la linaza, cuando la linaza espese se le agrega el tamarindo y dejar que hierva unos quince minutos se baja del fuego y se deja enfriar, después se le cola todo, se le agrega el azúcar y el sirope, también hielo.

## Vino huizcoyol

María Benita Pérez Mendoza  
Osa, Drake

### Ingredientes

1 kilo de uvas silvestres  
azúcar

### Preparación

Quitar la cáscara de las uvas, ponerlas a hervir con azúcar. Dejar enfriar; almacene en un recipiente de vidrio por un mes para que madure, después de este tiempo, tómelo con confianza. Las uvas silvestres se encuentran en la montaña y en la Isla de Caño.



Resbaladera  
de yuca





# Anexos





## ANEXO I

Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013  
Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito

## Participantes por categoría

**Categoría: Plato fuerte**

Acuña Díaz Zoraida.  
 Agüero Cubillo María Mercedes.  
 Agüero Agüero Yajaira.  
 Aguilar Montero Margarita.  
 Alvarado Campos Benigna.  
 Alvarado González Araceli.  
 Alvarado Mora Nuria María.  
 Álvarez Arias  
 Artavia Azofeifa Olga.  
 Álvarez Gómez Gabriela.  
 Barquero Ocón Fanny.  
 Barquero Ocon Beatriz.  
 Barquero Ocón Sonia.  
 Barrantes González Yamileth.  
 Bermúdez Castro Yorleny  
 Bermúdez León Ana Rita.  
 Blandón Rojas Lizbeth.  
 Bonilla Araya Miriam.  
 Borel Badilla Melania.  
 Bustos Mosquera Susana.  
 Camacho Núñez Reyna.  
 Campos Prendas Roxana.  
 Campos Quesada Cristina.  
 Carmona Zapata Felipe.  
 Carrera Madriz Giselle..  
 Castillo Cordero Maura.  
 Castro Galarza Zeneida.  
 Centeno Guevara Esther Rebeca. Chavarría  
 Cerna Martha. Chavarría Leiva Fabián.

Cisneros Martínez Ana Catalina. Cortés Lumbi  
 Cruz Gorgona Esmeralda.  
 Díaz Díaz María Emilia.  
 Duarte Arrieta Noemí  
 Espinoza Villalobos Marta.  
 Espinoza Villalobos Devora.  
 Fallas Valverde Zeneida.  
 Garbanzo Santamaría Floribeth.  
 García Beatriz Silvia  
 García Juárez María Carmelina..  
 Gómez Gabriela.  
 Hernández Morales Iris.  
 Herrera Guerrero.  
 Herrera López Miguel  
 Hidalgo Quirós Sonia.  
 Jiménez Badilla Mercedes.  
 Jiménez Gómez Magali.  
 Lacayo Chaves Ana  
 Li Cruz Katherine Paola.  
 López López Noemy.  
 Marín Suárez Deilyn.  
 Márquez Rivas Dilía de Jesús.  
 Márquez Ruíz Delia de Jesús.  
 Masis Espinoza Yorleny.  
 Masis Mora Karla.  
 Matarrita Matarrita Rosemar.  
 Mena Padilla Cindy Adriana.  
 Méndez Cubillo Karla Gabriela.  
 Mendoza Sequiera María Casilda.

Meza Zuñiga Elida. Osa.  
 Monge Ureña Sidey.  
 Montero Cerdas María Margarita.  
 Montero Mejías María Teresa.  
 Montoya Pinto Adilia.  
 Mora Prado Jerónimo.  
 Mora Salazar Carlos Danny.  
 Morales Diego.  
 Morales Vásquez Clarisa.  
 Moreno Vela Adis Enid.  
 Moya Rodríguez Nelly.  
 Murillo Salas Tania.  
 Navarro García Esmeralda.  
 Ortiz Villalobos Maria Elena  
 Padilla Quirós Jorge Guillermo  
 Pérez Mendoza María Benite.  
 Pérez Ríos Rosa Ileana  
 Pérez Villalobos Eidin.  
 Picado Díaz Marcela.  
 Quirós Salazar Mónica.  
 Ramírez Chaverri Reynare.  
 Retana Álvarez Ramona.  
 Reyes Santamaría Elibeth.  
 Rocha Corea Marielos.  
 Rodríguez Alvarado Dina.  
 Rodríguez Chanto Kevin.  
 Rodríguez Elida.  
 Rodríguez Juárez Delma.  
 Rodríguez Zuñiga Xinia María.



Rojas Mendiola Idalí  
 Sánchez Arce Erlyn.  
 Sánchez Sánchez Esther.  
 Santamaría Morales Catalina.  
 Serra Alvarado Gladys Raquel.  
 Sherry Patricia.  
 Solano Morales Ester.  
 Umaña Dinarte Denis.  
 Valdés Alemán María del Carmen.  
 Vargas Alvarado Sonia.  
 Vargas Guerra Ilma Eugenia.  
 Vega Mora Giselle. Osa. Ciudad Cortés  
 Villalta Blanco Alina.  
 Zuñiga Berrocal María Luisa.  
 Zúñiga Palma Georgina.

**Categoría: Panes y Postres**

Alvarado Díaz Marcela  
 Alvarado González Araceli  
 Alvarado Rodríguez Dina  
 Álvarez Delgado Ángela.  
 Álvarez Gómez Gabriela  
 Alvarez Somarriba Lidiette.  
 Arias Soto Elizabeth.  
 Arroyo Gutiérrez María Marta.  
 Artavia Azofeifa Olga  
 Azofeifa Alvarado Gerardo  
 Barquero Ocón Fanny.  
 Barquero Ocon Sonia  
 Bolaños Soto Xinia  
 Borel Badilla Melania  
 Espinoza Villalobos Debora.  
 Espinoza Villalobos Marta  
 Gómez Chavarría Miriam  
 Gómez Gómez Ana María.  
 González Ortiz Martiza  
 Herdocia Latouche Yadira  
 Hernández Morales Irma.  
 Hidalgo Quirós Sonia  
 Jiménez Pérez Noé.  
 López Meza Marylin Lizbeth.

Madrigal Luna Mayra  
 María Mendoza Sequeira  
 Masis Espinoza Yorleny.  
 Mendoza Sequeira María Casilda.  
 Monge Ureña Sidey.  
 Montero Aguilar.  
 Montoya Pinto Adilia  
 Mora Jiménez Dunia María  
 Morales Mora Erlinda.  
 Morales Rojas Angélica  
 Morales Vásquez Clarisa  
 Navarro García Esmeralda.  
 Ortiz Villalobos María Elena.  
 Pérez Mendoza María Benifer  
 Pimentel Ortega Victoria.  
 Quirós Salazar Mónica  
 Retana Álvarez Ramona  
 Rocha Corea Marielos.  
 Rodríguez Rodríguez Floribeth  
 Rojas Herrera Karina.  
 Salazar Muñoz Adriana.  
 Sánchez Arce Erlyn  
 Sánchez Sánchez Esther.  
 Solano Morales Esther.  
 Solís Marín Eufemia.  
 Solís Ruíz Zoraida.  
 Umaña Dinarte Denis.  
 Vargas Alvarado Sonia.  
 Vargas Sandoval Christy  
 Villalta Blanco Alina

**Categoría: Bebidas Tradicionales**

Agüero Cubillo María Mercedes  
 Abarca Morales Clara Lidia  
 Alvarado González Araceli  
 Alvarez Delgado Ángela  
 Alvarez Gómez Gabriela.  
 Alvarez Somarriba Lidiette  
 Artavia Azofeifa Olga  
 Barquero Ocón Fanny.  
 Barquero Ocón Sonia

Borel Badilla Melania  
 Campos Prendas Danny  
 Campos Prendas Roxana  
 Campos Quesada Cristina.  
 Carrera Madriz Giselle  
 Chavarría Leiva Fabián  
 Chavarría Walter Andrés.  
 Chaves Vargas Cristina Elena  
 Cisneros Martínez Ana Catalina.  
 Cruz Gorgona Esmeralda  
 Duarte Arrieta Noemí Anabelle  
 Elizondo Rojas Nelly  
 Gómez Chavarría Cindy.  
 Gómez Gómez Ana María.  
 González Villareal Jenny  
 Gutiérrez Montes Raquel.  
 Herrera Guerrero Rosalina  
 Hidalgo Quirós Sonia  
 Jiménez Badilla Mercedes  
 Jiménez Gómez Magali  
 López López Noemí  
 Masis Espinoza Yorleny  
 Matarrita Mata Rosemary  
 Montoya Pinto Adilia.  
 Morales Mora Gabriela  
 Morales Rojas Angélica  
 Pérez Mendoza Maria Benita  
 Quirós Salazar Mónica  
 Retana Álvarez Ramona  
 Rocha Korea Marielos  
 Rodríguez Rodríguez Floribeth.  
 Samudio Quiel Celustiano.  
 Sánchez Arce Erlin.  
 Serru Alvarado Gladys  
 Solano Morales Esther.  
 Valdés Alemán María del Carmen  
 Vega Quirós María Rosa  
 Villallobos Villalobos Marlene.  
 Villalta Blanco Alina  
 Zuñiga Berrocal María Luisa.

## ANEXO 2

Certamen de Comidas y Bebidas 2013  
Jurado calificador por categorías de participación

**Comida o plato fuerte**

Ana Patricia Rojas Hernandez  
Fanny Baltodano Carrillo  
Giselle Mora Sierra  
Javier Barrantes Rosales  
Pablo Ortiz Roses  
Saray Rodriguez Castro  
Yahaira Loiza Solano

**Panes y postres**

Ana Catón Baltodano  
Aradelia Hernández Hernández  
Betty Latouche White  
David Vigil Martinez  
Dina Alvarez Artavia  
James Reyes Díaz  
Karol Salas Valerin

**Bebidas**

Esther Marín Sanabria  
Gerardo Bolívar Mora Herrera  
Giselle Morales Ruíz  
Lidiette Vásquez Carvajal



Integrantes de los jurados del certamen, frente al edificio de CENECOOP.

## ANEXO 3

Certamen de Comidas y Bebidas 2013  
Ganadores según categorías de participación

### **Plato fuerte**

Margarita Aguilar Montero, con el plato Picadillo de papaya  
Marta Chavarría Cerna, con el plato Arroz de maíz  
Magaly Jiménez Gómez, con el plato Picadillo de cogoyos de yuca  
Elida Meza Zuñiga, con el plato Picadillo de flor de papaya.

### **Categoría: Panes y postres**

Xinia Bolaños Soto, con el pan Torta de de plátano  
Marcela Picado Díaz, con el pan Pastel de plátano verde  
Sonia Vargas Alvarado, con el Postre de maracuyá

### **Categoría: Bebidas Tradicionales**

Aracelly Alvarado Gómez, con la bebida Fresco de ayote  
Adilia Montoya Pinto, con la bebida Fresco de Guayaba



De pie las ganadoras del certamen



## ANEXO 4

### Certamen de Comidas y Bebidas 2013 Colaboradores y patrocinadores

#### **Agrupaciones artísticas**

Banda Municipal del Liceo de Corredores  
Cimarrona de Ciudad Cortes  
Grupo de danza de la Universidad de Costa Rica-sede Golfito

#### **Cuerpos de seguridad**

Bomberos de Palmar. Osa  
Cruz Roja Costarricense – Palmar. Osa

#### **Medios de comunicación**

Canal 13 –Equipo de trabajo del Programa “De Pueblo en Pueblo”.  
Emisora Cultural de Corredores  
Emisora Corredores  
TV Cable Palmar. Osa.

#### **Sector comunal**

Asociación de Administración de Aguas de Palmar ASADA  
Asociación de Desarrollo Comunal de Palmar Sur, Osa  
Comité Local de Trabajo de Palmar: Achio Wong Luis Miguel, Arias Soto Elizabeth, Baltodano Carrillo Fanny, Bolaños Soto Xinia, Calleja Gran

Rodolfo, Martínez Gómez Jacqueline, Montes Cordero Rigoberto  
Edson Porras Solís. Ciudad Cortes. Osa.  
Federación de Uniones Cantonales de la Zona Sur  
Grupo de Mujeres “Deja tu huella”. Palmar. Osa  
Unión Cantonal de Asociación de Desarrollo de Corredores  
Comité de Deportes de Osa  
Integrantes del Jurados del Certamen, Categorías Plato fuerte, panes y postres y bebidas

#### **Sector cooperativo**

CENECOOP  
COOPEALIANZA

#### **Sector institucional**

Dirección Nacional de Desarrollo Comunal. Corredores y Golfito  
Ministerio de Cultura y Juventud: Centro de Patrimonio Cultural/ Servicios Generales/Prensa/ Planificación Institucional.  
Ministerio de Salud de Palmar. Área Rectora de Salud  
Instituto Nacional de las Mujeres INAMU-sede Corredores

Ministerio de Seguridad Pública: Delegación de Sierpe y Palmar

#### **Sector privado**

Corporación Industrial  
La Perla del Pacífico. Señor Jorge Uribe  
Hotel Drake-Palmar. Osa  
Depósito Libre de Golfito: Administración y Locales: Números: 1, 29, 41 y 46

#### **Sector universitario**

Universidad Estatal a Distancia UNED- sede Osa  
Universidad de Costa Rica UCR- sede Golfito  
Universidad Nacional de Costa Rica-sede Corredores

#### **Sector municipal**

Municipalidad de Osa- Alcaldía Municipal/ Concejo Municipal  
Municipalidad de Golfito  
Municipalidad de Corredores

#### **Otros colaboradores**

Roy Pacheco Chavarría  
Martínez Arguedas María Esther

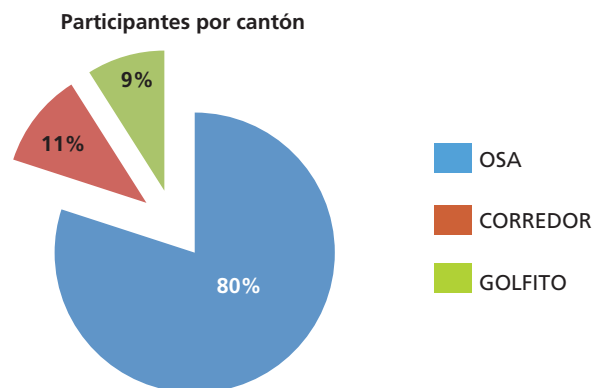
## ANEXO 5

Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013  
Número de recetas inscritas por cantón y sexo  
En números relativos

**Tabla N° 1**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Número de recetas inscritas por cantón y sexo**  
**En números relativos**

CANTON	SEXO		Total
	Mujeres	Hombres	
Osa	225	27	252
Corredores	33	1	34
Golfito	28	3	31
<b>Total</b>	<b>286</b>	<b>31</b>	<b>317</b>

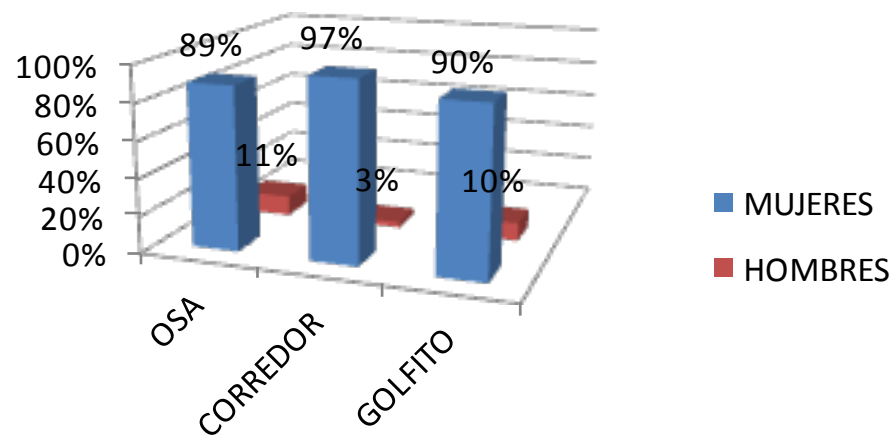
**Gráfico N° 1**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Recetas inscritas por cantón según el sexo**  
**En números porcentuales**



**Tabla N° 2**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Recetas por cantón y sexo. En números porcentuales**

CANTON	SEXO		Total
	Mujeres	Hombres	
Osa	89%	11%	80%
Corredores	97%	3%	11%
Golfito	90%	10%	9%
<b>Total</b>	<b>90%</b>	<b>10%</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 2**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Recetas inscritas por cantón según el sexo.**  
**En números porcentuales**



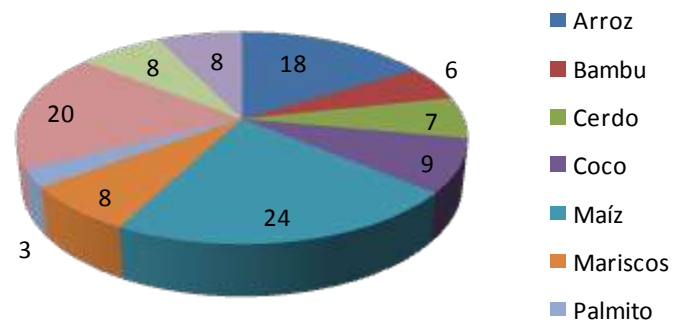


**Tabla N° 3**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Según ingredientes utilizadas en las plato fuerte**  
**En números relativos y porcentuales**

Ingrediente utilizado	N° de recetas	%
Arroz	40	18
Bambú	13	6
Cerdo	15	7
Coco	21	9
Maíz	55	24
Mariscos y pescados	18	8
Palmito	7	3
Plátano	20	9
Papaya	18	8
Pollo	18	8
<b>Total</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 3**  
**Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2013**  
**Según ingredientes utilizadas en las recetas de plato fuerte**  
**En números relativos y porcentuales**

### Porcentajes



## ANEXO 6

### Certamen de Comidas y Bebidas Registro fotográfico



Participantes en el proceso de inscripción y entrega de las recetas.



Participantes preparándose para la demostración de los platillos y bebidas



Inauguración del certamen



Fase de degustación de los jurados





Sesión de deliberación de los jurados



Panorámica del certamen







