

Cocina Tradicional Costarricense 6

Limón



Cocina Tradicional Costarricense 6

Limón



Compilado por: Yanory Álvarez Masís
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 6 : Limón
/ Comp. por Yanory Álvarez Masís. - Ministerio de Cultura
y Juventud. Centro de Investigación y Conservación del
Patrimonio Cultural : Instituto Costarricense de Turismo :
San José, CR : Imprenta Nacional, 2014.
50 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.- (Certámenes de Comidas 2011)

ISBN 978-9977-59-262-6

1. LIMON (COSTA RICA) - COMIDAS Y TRADICIONES.
2. LIMON (COSTA RICA)- COMIDAS Y TRADICIONES
3. COCINA COSTARRICENSE. I. Álvarez Masís, Yanory, Comp. II. Título.

MCJ/ehc, 2014

Créditos:

Compilación:

Yanory Álvarez Masís.

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

Fotografías:

Fernando González Vásquez y Víctor Hugo Zúñiga Aguilar.

Producción:

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

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

Coordinación:

Mario B. Badilla Jara.

Portada:

Acuarela Denia Álvarez Masís.

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 los respectivos certámenes.

Contenido

Preámbulo	5	Rice and beans.....	18
Introducción	7	Rice and beans.....	18
Comidas	9	Rice and beans con macarela	19
Arroz con banano	10	Rice and beans con pollo y ensalada	19
Arroz con camarones secos y ayote	10	Rondón	20
Asado de palmito de platanillo con chicharrón de cerdo	10	Rondón	20
Bami	11	Rondón	20
Chicharrones.....	11	Rondón de mariscos.....	21
Chicken and banana	12	Salt fish and food.....	21
Frijolitos blancos con pezuña de cerdo.....	13	Seso vegetal.....	22
Gallina de papa	13	Sesos vegetales (ackee con res)	22
Jaqui con bacalao.....	13	Shubin.....	22
Lasaña de plátano maduro.....	14	Sopa de frutos del mar	23
Pastel de plátano verde	14	Stew beans.....	23
Pescado en escabeche	14	Tamal de banano.....	23
Pescado "escobich"	15	Tamal de cerdo	24
Picadillo de palo de papaya.....	15	Tortas de fruta de pan	24
Picadillo de papa con chicasquil.....	15	Tortillas rellenas de pollo y queso.....	24
Picadillo de papaya	16	Panes y Postres	25
Picadillo de papaya	16	Arroz con leche	26
Picadillo de papaya con carne de cerdo	16	Arroz con leche	26
Picadillo de plátano	17	Barra de chocolate de cacao orgánico (con sabores o leche)....	26
Picadillo de plátano	17	Biscocho de maíz.....	27
Picadillo de tallo de papaya	17	Bombones Amazilia	27
Railroad.....	18	Cajetas de coco.....	27
		Chorreadas de palmito	28



Cocadas.....	28	Chicheme	41
Delicias de coco	28	Cóctel de coco tierno	41
Delicia tropical.....	29	Horchata con maní.....	42
Empanadas de papaya	29	Ponche de algas marinas	42
Empanadas de plátano maduro.....	30	Ponche de ñame.....	42
Empanaditas de plátano maduro relleno con queso, carne o frijoles.....	30	Refresco de aguacate.....	43
Gelatina de limón y atol	30	Refresco de flor de jamaica	43
Jany bread	31	Refresco de granada	43
Pan casero de coco salado	31	Refresco de hiel (agua de sapo)	44
Pancito de frijol y queso crema	31	Refresco de mamey	44
Pan de piña.....	32	Refresco de naranjilla	44
Patí	32	Refresco de ñame.....	45
Plátano en almíbar.....	33	Refresco de piña con arroz.....	45
Postre de piña.....	33	Rosa de jamaica (sarrel)	45
Pudín de pan	34	Yogurt casero.....	46
Pudín de yuca	34	ANEXOS	47
Pudín de yuca	35	Anexo 1	
Pudín de yuca y camote	35	Participantes certamen de comidas y bebidas tradicionales	
Queque de zanahoria	35	Limón 2011	48
Queque negro	36	Anexo 2	
Tamal asado.....	36	Jurado calificador.....	49
Tamal asado.....	37	Anexo 3	
Tamal asado especial.....	37	Ganadores.....	50
Tamal de elote (ducunu).....	37		
Tamal dulce.....	38		
Toto.....	38		
Trenza de especias.....	38		
Bebidas.....	39		
Agua de sapo.....	40		
Agua de sapo (hiel)	40		
Chicha de maíz	40		
Chicheme (homminy).....	41		

Preámbulo

Algunas memorias suelen ser imborrables, por lo que hacer referencia a las comidas y bebidas tradicionales nos lleva a recordar circunstancias y situaciones alegres y por qué no también tristes de nuestras vidas, de lo propio, de lo nuestro. Los turnos de los pueblos con sus rifas de gallinas arregladas y botellas de rompopo, el maní garapiñado o el café con tamal en la cocina, sin contar los pintorescos juegos que de niños disfrutábamos; las velas de los angelitos; los rezos del Niño; y ni qué decir del matrimonio con su queque de novios, los bocadillos para acompañar las “bebidas espirituosas” y los infaltables gallitos de picadillo.

Desde el año 2001 y hasta el 2013 el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud ha realizado el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales abarcando casi todo nuestro territorio; dicha extensión permitió que una amplia participación de la ciudadanía costarricense -mujeres en su mayoría- presentara sus propuestas culinarias. Acudiendo a la creatividad en la presentación de sus platillos, los partícipes mostraron al jurado -seleccionado de las localidades donde se realizaron los certámenes-, sus recetas de comidas, panes y postres y bebidas los cuales fueron degustados, para premiar lo más representativo de la comunidad.

Gracias al esfuerzo de los funcionarios del Centro -muy especialmente al trabajo tesonero realizado por la historiadora Yanory Álvarez Masís (de grata memoria), coordinadora por años de este proyecto- y de las comunidades que participaron, hoy en día disponemos de un inventario invaluable para el conocimiento de la cocina tradicional costarricense, decenas de recetas nos hablan de una cocina propia y en muchos casos con platillos únicos.

En el año 2010, en un esfuerzo conjunto del Centro de Patrimonio Cultural, el Instituto Nacional de Turismo y el Instituto Nacional de Aprendizaje, se comienza una nueva etapa del proyecto inicial. Ahora tenemos como objetivo general el potenciar nuestra cocina, elevarla a otro nivel, para que nuestra comida sea reconocida y apreciada como lo es la gastronomía de otros países, y por qué no presumir de una valoración de ésta como auténtico patrimonio intangible costarricense.

Para concretar estos sueños, hoy día se trabaja enérgicamente con el aporte de las instituciones que participan en esta aventura, de tal manera que, pequeñas, medianas y grandes empresas se involucran en los talleres que se imparten para dar a conocer esta visión renovada de nuestra gastronomía popular y tradicional. Los mismos son solicitados constantemente y superan con creces las expectativas iniciales. Sin duda alguna, más y más recetas tradicionales se están incorporando al menú de nuestros restaurantes y hoteles, con la satisfacción de que tanto degustadores nacionales como internacionales las disfrutan, reflejando así que no ha sido en vano el esfuerzo y la dedicación otorgadas a un pequeño gran proyecto.

El trabajo recién inicia y esperamos que los frutos sean compartidos por todos los costarricenses.

J. Javier Salazar S.
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL



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 del Caribe, así como otros libros de la cocina tradicional costarricense, www.visitecostarica.com.

Ruth Alfaro Rojas
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO
TURISTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez
DIRECCION DE PLANEAMIENTO
Y DESARROLLO TURISTICO





Comidas

Arroz con banano

Saray Navarro Mena
Batán, Matina

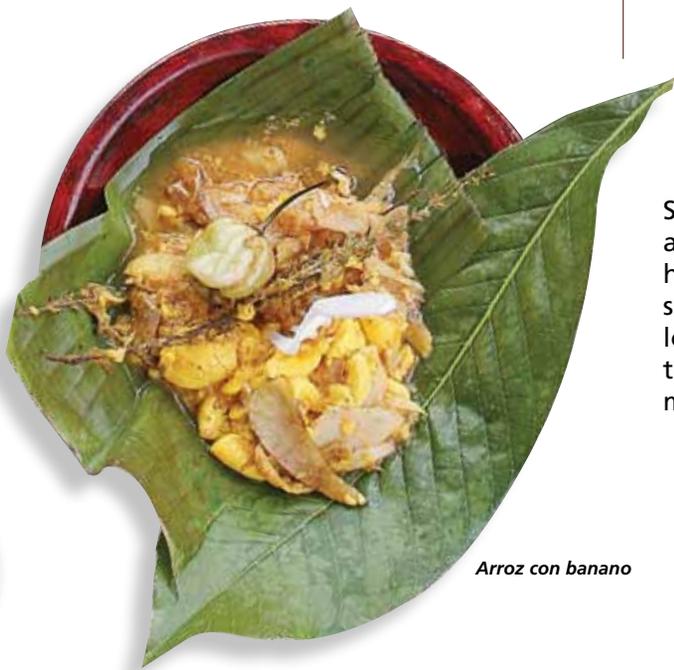
Ingredientes

- 1½ kilo de arroz
- 10 bananos verdes
- 1 chile panameño
- 1 cebolla mediana
- culantro al gusto

Preparación

Se cocina el arroz con los olores. Se cocinan en otra olla los bananos.

Se pican los bananos, se hace una salsa con los olores restantes y se revuelve todos los ingredientes. Se deja por 5 minutos y luego se sirve con carne en salsa y listo a comer.



Arroz con banano

Arroz con camarones secos y ayote

Evelyn Esteban y Janine Lebell
Cieneguita, Puerto Limón

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 paquete de camarones secos
- jengibre
- 1½ taza de leche de coco
- 1 cucharada de curry
- ½ taza de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- 1 onza de vinagre blanco
- salsa de soya
- 2 ajos
- 1 pizca de canela
- culantro
- zanahoria
- cebolla
- chile dulce
- ayote
- sal
- apio
- tomillo

Preparación

Sofreír los vegetales en una colita de aceite, agregar los camarones previamente hidratados en ½ taza de agua caliente, salsa de soya y vinagre. Agregar el arroz y los condimentos, la leche de coco y el ayote, tapar la olla y cocinar a fuego bajo por 10 minutos.

Asado de palmito de platanillo con chicharrón de cerdo

Nivian González Mora
Suretka, Talamanca

Ingredientes

- 150 gramos de palmito de platanillo asado
- 1 kilo de chicharrón de cerdo
- 5 hojitas de culantro coyote orgánico
- 3 chiles dulces orgánicos
- 2 rodajitas de cebolla morada
- sal al gusto
- plátano sancochado

Nota

No se dió la preparación.

Bami

Carmen Isabel Mora Mora
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

yuca
sal
azúcar

Preparación

Primero, raye la yuca. Exprima la yuca. Séquela al sol. La yuca debe estar como polvo al secarse. Caliente un sartén, el cual debe estar seco. No se necesita aceite.

Ponga $\frac{1}{4}$ de taza de la yuca en el sartén. Cocine por 5 minutos. Voltee y cocine por 5 minutos más. Se sirve con pescado a su gusto. Se puede conservar por meses sin refrigeración.

Chicharrones

Fidencia Bolandi Mayorga
Matinita, Matina

Ingredientes

chicharrones
yuca
repollo
vinagreta
tomate
Salsa inglesa
vinagre
culantro
cebolla
chile panameño
sal
consomé

Nota

No se dió la preparación.



*Asado de palmito de platanillo con
chicharrón de cerdo*

Chicken and banana

Ana Alvarado Murillo
Barrio Los Cocos, Puerto Limón

Chicken and banana

Utensilios

- 1 olla mediana de hierro
- 1 cucharón de hierro
- 20 platos
- 20 cubiertos
- hojas de plátano

Ingredientes

- 20 bananos verdes partidos a la mitad
- 2 chiles panameños enteros
- 3 cebollas grandes en rodajas
- 1 botella de vinagre de banano
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- agua

Preparación

Se hierven los bananos en agua junto con los 2 chiles panameños, sal y aceite. Cocinarlos a término medio, luego se escurren los bananos y en la misma olla se le agrega el aceite.

Cuando el aceite está bien caliente se agregan los chiles panameños, la cebolla, los bananos, sal, azúcar y el vinagre de banano y se deja hervir por unos 5 minutos.

Pollo

Utensilios

- 1 olla grande para adobar el pollo
- 1 tenedor grande
- 1 sartén de hierro

Ingredientes

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 40 piezas de pollo | 1 rama de tomillo |
| 2 cabezas de ajo | 1 rollo de culantro |
| 2 cebollas | 1 trozo de jengibre |
| salsa inglesa | consomé de pollo |
| curry | salsa china |
| aceite | azúcar |
| pimienta negra | tomates |
| chile panameño | chile dulce |

Preparación

El pollo se deja adobado la noche anterior. Para adobar el pollo agregamos: el consomé de pollo, salsa inglesa, salsa china, ajos, jengibre rallado, curry, pimienta negra y por ultimo azúcar. Se tapa y se introduce en el refrigerador.

Al día siguiente se vierte el aceite en el sartén de hierro y cuando esta hirviendo se le agrega azúcar y se pone a cocinar el pollo. Luego se le agrega la cebolla, tomillo, chile dulce, culantro, salsa china, el tomate bien picado y el chile panameño. Se deja hervir por unos 15 a 20 minutos.

Ensalada

Utensilios

- 1 rallador
- 1 ensaladera

Ingredientes

- 2 repollos
- 2 rollos de culantro
- 3 tomates
- 3 limones
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- zanahoria rallada
- jugo de 3 limones

Preparación

Se raya el repollo, se le agrega el culantro bien picado, el tomate en cuadritos, la zanahoria rayada, el jugo de los 3 limones, la cucharada de azúcar y la cucharada de sal. Se mezcla bien y listo para servir.

Nota

A la hora de servir tomamos el plato y sobre el colocamos la hoja de plátano y servimos una pieza de pollo, el banano y la ensalada.

Frijolitos blancos con pezuña de cerdo

María Elena Arce Navarro
Batán, Matina

Ingredientes

frijoles blancos
pezuñas de cerdo
yuca
plátano
chayote
zanahoria
papas
ajo al gusto
tomillo
culantro
apio
chile dulce
chile picante panameño
cebolla
sal al gusto
azafrán (un poquito para darle color)

Preparación

Se pone todo a cocinar los frijoles blancos con la pezuña. La verdura se pica bien finita y se le echa todo y se pone a cocinar con los ingredientes.

Gallina de papa

Flory Palma Villalobos
Betania, Siquirres

Ingredientes

1 kilo de papa
 $\frac{3}{4}$ de barra de margarina
 $\frac{1}{4}$ de taza de crema dulce
6 huevos
1 lechuga
 $\frac{1}{2}$ repollo
1 tomate
1 chile dulce
mayonesa al gusto

Preparación

Se cocina la papa, se hace puré con la margarina y la crema dulce. Se forma la silueta de la gallina encima de hojas de lechuga y repollo. Después se decora con los otros ingredientes.



Gallina de papa

Jaqui con bacalao

Isilda Colly Callimore
Barrio Ojo de Agua, Puerto Limón

Ingredientes

1 kilo de bacalao
20 jaquis o sesos vegetales
 $\frac{1}{4}$ de aceite de coco
2 ramitas de tomillo
1 cebolla en rodajas
1 tomate en rodajas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de curry
soul food cantidad al gusto
banano verde
plátano verde
yuca
fruta de pan
domplin
arroz blanco o rice and beans

Preparación

Se le quitan las escamas al bacalao, luego se pone a cocinar y se va cambiando el agua hasta quitarle la salsa. Luego se le quitan las espinas y se desmenuza. Limpiar bien el jaqui, pasarlo por agua caliente unos segundos, votar el agua.

Poner la cazuela al fuego con aceite de coco, se echan los ingredientes, se le dan dos vueltas. Luego echamos el bacalao, lo revolvemos bien, y por último el jaqui, se le da una vuelta y tapamos por unos 2 minutos. Y listo para servir. Se puede acompañar de arroz blanco o rice and beans.

Lasaña de plátano maduro

Alicia Rodríguez León
Guápiles

Ingredientes

- 6 plátanos maduros
- ½ kilo de carne molida
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande picada fina
- 3 ajos picados
- 1 chile dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- sal al gusto
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 3 cucharadas de pasas
- 3 huevos duros picados
- 1½ taza de frijoles molidos
- 2 tazas de queso mozzarella

Preparación

Freír el plátano en tajadas grandes y reservarlo.

Para el relleno: aceite, la carne, cebolla, ajos, chile dulce, laurel, orégano, sal y la salsa de tomate. Una vez cocinado agregar las pasas y los huevos.

En un recipiente rectangular poner una capa de plátano, luego una de carne, cubrir con ½ taza de queso, luego otra capa de plátano, otra de frijoles y cubrir con el resto del queso.

Llevar al horno hasta que gratine.

Pastel de plátano verde

Beatriz Quirós Hernández
Batán, Matina

Ingredientes

- 5 plátanos verdes
- 1 pechuga de pollo grande
- 250 gramos de tocineta
- 250 gramos de queso rayado
- cebolla
- chile dulce
- culantro
- 2 huevos
- (Rinde para 20 personas)

Preparación

Se pela y cocina en agua los plátanos. Se rayan los plátanos y se le agrega el caldo de la pechuga que anteriormente se cocinó con los olores. Se le agregan los huevos para darle consistencia. En un molde con las manos se va palmeando la pasta hasta extenderla.

Se coloca el pollo previamente cocinando con olores y desmenuzado, luego la tocineta y finalmente otra capa de la masa de plátano. Se extiende por completo, luego le rociamos el queso, la cebolla y el chile dulce.

Pescado en escabeche

Mélida James Johnson
Carrondi, Matina

Ingredientes

- | | |
|-------------------|----------------------|
| pescado | yuca |
| cebolla | chile panameño |
| vinagre | sal y curry al gusto |
| pimienta al gusto | frut cake |
| harina | polvo de hornear |
| sal | agua |
| aceite | |

Preparación

Se condimenta el pescado con el curry, sal, pimienta y el vinagre, luego se pone a freír en una sartén. En otra olla se pone el vinagre con la cebolla y el chile panameño a que se cocine, luego de estar preparados se unen y después se sirven con el frut cake. Se mezcla la harina, polvo de hornear, sal, agua y el aceite, se forman y se pone a freír.



Jaqui con bacalao

Pescado "escobich"

Carmen Isabel Mora Mora
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

pescado
sal
aceite
vinagre
cebolla
pimienta

Preparación

Pescado bien lavado, se le quitan bien las escamas. Se le agrega sal al gusto. Se fríe en aceite bien caliente. Se cocina la cebolla en vinagre, con unas pelotas de pimienta.

Se le agrega la cebolla, el vinagre y se le agrega por encima del pescado ya frito en un platón servido con tubérculos, puede ser plátano, yuca, fruta de pan, banano, etc.

Picadillo de palo de papaya de papaya

Cindy Lorena Navarro Mena
Batán, Matina

Ingredientes

parte más gruesa del palo de papaya
chile dulce
chile panameño
culantro coyote
tomillo

Preparación

Se pela el palo de papaya y pica bien fino. Se calienta bien una cazuela. Se le pone un poquito de aceite y achiote y se revuelve todo. Se cocina a fuego lento hasta darle el punto.



Picadillo de papa con chicasquil

Irma Solano González
Betania, Siquirres

Ingredientes

1½ kilo de papa
8 hojas de chicasquil
1 chile dulce
1 cebolla
4 ajos
4 cucharadas de salsa inglesa
2 cucharadas de consomé
¼ kilo de carne molida
1 pizca de achiote

Preparación

Se pican las papas bien finas. Se pican las hojas de chicasquil bien finas. Se fríen los olores con la carne molida y demás ingredientes. Se cocina el picadillo por media hora.

Picadillo de papa
con chicasquil



Picadillo de papaya

Carmen Rodríguez Wepolt
Parismina, Guácimo

Ingredientes

papaya
chorizo
salsa inglesa
achiote
ajo
sal
aceite
culantro
chile dulce
cebolla
apio

Preparación

Se pica el culantro, chile dulce, cebolla, apio y ajo. Se calienta el aceite y se sofríe los ingredientes anteriormente mencionados junto con el chorizo. Se agrega la papaya picada en cuadritos y seguidamente salsa inglesa, achiote y sal al gusto. Se debe cocinar alrededor de 30 minutos. ¡Buen provecho!

Picadillo de papaya

Gendder Pedro Torres Ledesma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

1 kilo de papaya verde
750 gramos de chorizo criollo
1 chile dulce grande
100 gramos de cebolla
30 gramos de achiote
chile panameño al gusto
orégano al gusto
1 ramita de cebollino

Preparación

En una olla se agrega la papaya y se pone al fuego a cocinar, cuando esta semidura se retira del fuego y se pica bien fina. Luego se pone a escurrir la papaya, cuando ya esté escurrida se pican bien los ingredientes y se colocan en otra olla. Se le agrega la cebolla, el chile dulce, el chorizo, el cebollino, la papaya, el achiote, el orégano y el chile panameño hasta que estén bien cocinados. Listo para servir.

Picadillo de papaya con carne de cerdo

María Rosa Vega Quirós
La Colonia, Guápiles

Ingredientes

papaya rayada
carne de cerdo
cebolla
ajos
culantro
consomé
sal al gusto
chile panameño

Nota

No se dió la preparación.



Picadillo de papaya

Picadillo de plátano

Blanca Rosa Brenes Gamboa
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- 1 atún grande
- 1 atún con chile
- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 rollito de culantro
- 4 ajos
- 3 ramas de apio
- 1 barra de mantequilla
- 2 crema dulce
- ½ taza de leche
- 1 consomé
- salsa inglesa
- salsa china al gusto
- un poquito de achiote

Preparación

Sancoche los plátanos con un poquito de sal, déjelos enfriar y ráyelos por el lado más grueso de rayador.

En una olla prepare la siguiente salsa: Ponga la mantequilla a calentar un poquito para que no se queme, añada los olores (cebolla, chile, apio y ajos) sofría un poquito y agregue la crema dulce, los atunes, el consomé, la leche, las salsas, el achiote al gusto y deje hervir. Añada el plátano ya rayado mezcle bien para incorporar los ingredientes.

Picadillo de plátano

Jenny Vásquez Gamboa
Batán, Matina

Ingredientes

- plátano
- chile panameño
- culantro
- cebollino
- sal al gusto
- tomillo

Preparación

Se pica bien fino el plátano. Se calienta un poquito de aceite y se sofríe la picadura. Se cocina a fuego lento.

Rice and beans con macarela



Picadillo de tallo de papaya de papaya

Ana Yancy Zúñiga Ibarra
Barrio San Martín, Siquirres

Ingredientes

- 1 kilo de tallo de papaya pelado y picado finamente
- ¼ kilo de posta de cerdo picadito
- ¼ kilo de carne molida
- ¼ de margarina
- 2 consomés
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de pimienta
- 6 ajos picaditos finamente
- 1 cebolla mediana picada
- 2 rollos de culantro: uno coyote y otro de castilla
- 1 rollo de cebollino
- 1 chile dulce
- 1 chile panameño
- 1 cucharadita de achiote
- ½ taza de agua

Preparación

Se sofríe la cebolla y los ajos con la margarina. Luego la posta de cerdo y la carne molida y se le agrega el achiote, se le mezcla la papaya, los consomés y la pimienta. Se añade el agua, se tapa un ratito y se remueve. Se agrega el culantro, el cebollino y los chiles, se sigue cocinando hasta que esté suave. Se añade la salsa inglesa y se sirve caliente con tortillas.

Railroad

Lupita Carling Williams
Puerto Limón

Ingredientes

- 1 kilo de arroz
- 1 bolsa de frijoles
- 1 tomillo
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 cocos rayados
- 1 chile panameño
- ½ kilo de paleta salada
- ½ kilo de costilla
- 1 kilo de rabo de choncho salado
- pimienta negra
- 2 consomés de res
- 1 ajo

Preparación

Poner a hervir las carnes en una olla para sacarle la sal, luego escurrirlo bien agregarle los frijoles, ajo, tomillo y la leche de coco. Una vez que la leche se corte le ponemos cebolla, chile dulce, pimienta negra y consomés de res. Lavamos el arroz bien y lo echamos en la mezcla, bajamos el fuego. Una vez compacto le damos vuelta con un tenedor por la orilla.

Rice and beans

Ivonne Allen Watson
Los Corales, Puerto Limón

Ingredientes

- frijoles
- tomillo
- ajos
- coco
- pollo
- chile panameño

Preparación del arroz

Se pone al fuego a cocinar los frijoles con el coco, cuando estén listos se le agrega el arroz, la sal y el chile panameño. Se deja cocinar a fuego lento.

Preparación del pollo

Se lava muy bien el pollo, se condimenta con ajo, cebolla, vinagre, pimienta y sal para cocinar a jugo.

Rice and beans

Carmen Isabel Mora Mora
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

- leche de coco
- media taza de frijoles
- 1 chile panameño
- 4 granitos de pimienta negra
- 1 ramita de tomillo
- 2 tazas de arroz
- 1 diente de ajo

Preparación

Se escogen bien los frijoles, los ponemos a cocinar en la leche de coco, agregue 2 tazas de leche de coco con los ingredientes que son: tomillo, pimienta negra, el diente de ajo y sal al gusto. Cocine los frijoles hasta que estén suaves, si es necesario se le agrega un poquito de agua.

Agregue el arroz a los frijoles que ya están cocinados, utilice un cucharón para revolver todo. Cocine a fuego lento, hasta que dé el punto deseado del rice and beans con coco. Se le agrega aceite de coco en el momento que se está cocinando; el arroz y los frijoles con la leche y sus ingredientes.



Rice and beans

Rice and beans con macarela

Enith Prado Ramírez
Batán, Matina

Ingredientes

- | | |
|---|-----------------|
| ¼ taza de frijoles | 1 diente de ajo |
| 1 chile panameño | pimienta negra |
| tomillo | sal al gusto |
| 2 tazas de arroz | leche de coco |
| 1 macarela en rodajas
o entera
(rinde para 5 platillos) | |

Preparación

Lave los frijoles y póngalos a remojar en 2 tazas de agua. Coloque los frijoles en agua en una olla, agregue ajo y póngalos a hervir. Cocine los frijoles hasta que estén un poco suaves, no completamente. Agregue más agua si fuera necesario.

Cuando estén listos, agregue la leche de coco, sal, chile panameño entero, pimienta negra y tomillo. Cuando la leche de coco esté hirviendo agregue el arroz. Utilice un cucharón para revolver todo.

Cocine a fuego lento hasta que el arroz seque. Tape el rice and beans hasta que reviente. La macarela se fríe como se desee en rodajas o entero. Le agregamos harina con pimienta negra para freírla. En una sartén sofreímos cebolla, chile panameño y zanahoria. Luego le agregamos una cucharada de vinagre de banano y listo esto se lo colocamos al pescado encima.

Rice and beans con pollo y ensalada

Virginia Hudson Hudson
Puerto Limón

Rice and beans con pollo

Ingredientes

- 1 paquete de arroz
- 1 paquete de frijoles rojos
- 1 coco rayado
- 1 tomillo
- cebolla
- chile dulce
- chile panameño
- pollo

Preparación del arroz

Se pone a suavizar el arroz y los frijoles con agua y un poco de tomillo. Luego se cocinan los frijoles con la leche de coco por unos 15 minutos.

Luego se lava el arroz y se le pone un poco de

sal. Después se le pone un chile panameño y se deja cocinar hasta que reviente.

Preparación del pollo

Se limpia el pollo, luego se condimenta con apio, chile dulce, cebolla y tomillo y condimentos líquidos al gusto.

Luego se fríe hasta que dore, después se echa todo en la olla y se le agrega el condimento. Después se deja cocinar un poco dejando un caldito.

Ensalada

Ingredientes

- lechuga
- remolacha
- tomate

Preparación

Se hierve la remolacha. Se lava la lechuga. Se lava el tomate. Se le echa un poco de vinagre y sal. Luego se sirve en porciones.



Rice and beans con
pollo y ensalada

Rondón

María Dolores Thompson Thompson
Barrio La Colina, Puerto Limón

Ingredientes

costilla o paleta	coco rayado
culantro	chile dulce
cebolla	tomillo
chile panameño	pimienta
curry	verduras
yuca	ñame
ñampí	domplin
banano	camote
plátano maduro	sal

Preparación

Adobar la costilla con curry, sal y pimienta. Cocinar con la leche de coco. Agregar la cebolla, apio, chile dulce, culantro, tomillo y chile panameño. Se hierven todas las verduras con leche de coco y la sal. Se cocina y se sirve.



Rondón de mariscos

Rondón

Mélida James Johnson
Carrondi, Matina

Ingredientes

leche de coco
plátanos
fruta de pan
banano
pescado
chile panameño
curry
tomillo
cebolla
chile dulce
sal al gusto
yuca
domplin
harina
polvo de hornear

Preparación

Se pone a hervir la leche de coco con los olores, se agrega el plátano, banano y la yuca. Se mezcla la harina y el polvo de hornear, agua y sal. Se hacen las pelotitas y se fríen (domplin). Previamente se ha frito el pescado y se le agrega a la mezcla junto a los domplin.

Rondón (Ganadora)

Ana Smith Mitchell
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

2 cocos rayados	1 cebolla
chile dulce	tomillo
sal	chile picante
pimienta	achiote
yuca	banano
dumplin de plátano	dumplin de harina de maíz
ñampí	polvo de hornear
carne de res	leche de coco
harina de trigo	

Preparación

Se pelan las verduras y se cortan en trozos. Ralle el plátano, se mezcla con la harina y un poquito de aceite y se hacen pelotitas.

Se mezcla la harina de maíz con harina de trigo, polvo de hornear, agua, sal, aceite y se hace las pelotitas.

En una olla se ponen a hervir las verduras con la leche de coco y las pelotitas de plátano y las de harina de maíz hasta que estén cocinados.

Se condimenta la carne con sal, pimienta y curry. Sofría la carne, agregue la leche de coco, la cebolla, el chile dulce, el chile panameño y un poquito de achiote para darle color.

Rondón de mariscos

Roena Brown Downs
Puerto Limón

Ingredientes

100	gramos de camarones pinky frescos	2	ramitas de apio
100	gramos de pulpo limpio	2	chiles panameños
100	gramos de filete de corvina	1	rollo de tomillo
100	gramos de calamares	2	hojas de laurel
100	gramos de jaiva (cangrejos)	2	tazas de leche de coco
3	dientes de ajos picados finamente	3	bananos verdes
	sal al gusto	1	taza de harina de maíz
	pimienta al gusto	2	cucharadas de margarina
	curry al gusto	1	plátano verde
1	cucharada de salsa inglesa	250	gramos de ñame
2	cucharadas de aceite de coco	250	gramos de ñampi
1	cebolla mediana picada finamente	250	gramos de yuca
1	chile dulce rojo finamente picado		aceite de coco

Preparación

En una sartén o en una olla bien caliente con el aceite de coco agregue los ajos y los saltea. Se le va agregando uno a uno los mariscos, los camarones de último. Cocinar por minutos.

En una olla honda poner el aceite de coco e incorporar la yuca, el plátano, el banano, el ñame, el ñampi, los olores finamente picados, el tomillo, las hojas de laurel, los chiles panameños y la leche de coco. Sazonar al gusto y dejar hervir aproximadamente por 15 minutos.

En un recipiente ponga la harina de maíz con 3 cucharadas de agua, la pizca de sal y la margarina. Prepare una pasta homogénea y

haga bolitas pequeñas, agréguelas a una olla con las verduras y deje hervir por 5 minutos. Se le agregan los mariscos y se revisa la sazón.

Sal fish and food



Salt fish and food

Gerson Alcázar Herrera
Pasaje Tasis, Puerto Limón

Ingredientes

plátano pintón	malanga
tiquisque	camote
yuca	ñame
ñampi	ayote sazón
tomate pequeño tipo	culantro coyote
cherry de la zona	cebolla
atlántica	tomillo
chile dulce	chile panameño
aceite de coco	bacalao seco salado
pimienta negra	curry
sal	azúcar

Preparación

Un día antes se pone el bacalao en agua "para bajar el nivel de sal". Se pela y se pica en trozos aproximadamente de una pulgada cuadrada los tubérculos y las verduras.

En una olla se pone el agua a hervir con un poco de sal las verduras y tubérculos hasta que se cocinen. Una vez cocinadas se escurren en un pascón.

En una cazuela aparte se fríen el chile dulce, cebolla y un pelín de chile panameño en el aceite de coco. Cuando están cristalizados se agrega el tomate, culantro coyote, tomillo, pimienta, curry y muy poca sal. Se agrega el bacalao desmembrado, se agrega un pelín de azúcar, se deja cocinar por unos 15 minutos hasta que la salsa esté uniforme.

Seso vegetal

Carmen Isabel Mora Mora
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

- ½ kilo de bacalao
- 1 docena de seso vegetal
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 chile dulce grande
- aceite de coco

Preparación

Remoje el bacalao en agua tibia. Colóquelo en agua fría y hiérvalo. Limpie el seso vegetal. Quite la semilla sobre las hebras, sobre todo las hebras o telitas rojas (son sumamente venenosas). Asegúrese que no queden restos de esa hebra roja. Los sesos vegetales se deben lavar muy cuidadosamente. Coloque los sesos vegetales en una olla pequeña, tápelos y que hiervan hasta que estén moderadamente suaves. Escúrralos y retire del fuego.

Desmenuce el bacalao, con cuidado de sacar las espinas. Corte la cebolla y chile dulce en rodajas. Se separa la mitad de la cebolla y el chile dulce. Agregue el bacalao y el seso vegetal, maténgalo a fuego lento. Agregue la pimienta negra. Colóquelo en un plato liso para servir.

Se le puede agregar tubérculos como ñame, yuca, malanga, plátano y la fruta de pan que es muy característica de la Zona Atlántica.

Sesos vegetales (ackee con res)

María Rosa Vega Quirós
Guápiles

Ingredientes

- 1 kilo de ackee (sesos vegetales)
- la leche de 2 cocos
- ½ kilo de posta de res
- 2 consomés de res
- 1 chile panameño
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 rama de tomillo

Preparación

Se cocina la carne en trocitos con los consomés, todas las especias y la leche de coco por 15 minutos. Se le agrega el ackee picado y se deja 15 minutos más.

Shubin (Ganadora)

Carmen Isabel Mora Mora
Barrio Cristóbal Colón, Puerto Limón

Ingredientes

- ½ kilo de frijoles
- 3 tazas de leche de coco
- pimienta y sal al gusto
- 1 ramita de apio
- chile dulce y ajos
- ¼ de kilo de carne

Preparación

Lavar los frijoles, se le agrega la leche de coco, la carne, pimienta, plátano verde y listo para servir. Se puede acompañar de arroz blanco.



Sopa de frutos del mar

Sopa de frutos del mar

Marta Irene Alcázar Herrera
Pasaje TASIS, Puerto Limón

Ingredientes

pescado	camarón
cangrejo	langostinos
campesino	chayote
papas	elotes
ayote	zanahoria
yuca	leche de coco
leche evaporada	achiote al gusto
consomé de mariscos	bomba
ajinomoto	sal al gusto
ajos	culantro coyote
tomillo	chile dulce
chile panameño	cebolla
chile dulce	leche regular

Preparación

Se hierva el pescado hasta que la carne se pueda separar del hueso. Luego en una olla se pone la leche de coco, leche evaporada y la leche regular. Se le agrega el caldo de pescado. Cuando hierva se agrega la verdura picada, se incorpora el consomé, las especias y condimentos, luego los frutos del mar.

Cuando todo está cocinado se disuelve la crema de mariscos en agua a temperatura y se incorpora a la sopa hirviendo hasta que tome una textura de crema y listo para comer.

Stew beans

Isilda Colley Callimore
Barrio Ojo de Agua, Puerto Limón

Ingredientes

- 1 bolsa de frijoles rojos
- 1 kilo de costilla de res
- ½ kilo de rabito
- 2 tazas de harina para el spinick
- 1 jarra de leche de coco
- sal al gusto
- 1 cebolla en rodajas
- 2 ramitas de tomillo
- 1 pizca de pimienta

Preparación

Se lavan los frijoles y la costilla, se ponen a cocinar, el rabito se pone aparte para quitar la sal cuando todo esté suave se le echan los condimentos, el domplin o spinick y la leche de coco. Esto se sirve con arroz y tajaditas de plátano maduro frito o plátano sancochado.



Stew beans

Tamal de banano

Lorena Bonilla Hernández
Matina

Ingredientes

- 20 bananos
- ½ kilo de costilla de cerdo
- ½ taza de aceite de girasol
- 6 consomés
- 1 cucharada grande de salsa inglesa
- 2 cucharadas de sazónador
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce
- 1 tarrito de petit pois
- 1 cucharadita de sal
- 1 rollito de culantro
- 1 taza de arroz con achiote

Preparación

Se cocinan los bananos con un poquito de aceite para que la masa no se ponga negra. Los bananos tienen que quedar un poco duros, se les bota el agua. Se pasan por el procesador de alimentos o máquina de moler. Se le agrega el caldo con el que se cocinó la carne y los condimentos, para que la masa quede suavcita. Si no tiene procesador de alimentos o máquina de moler, se pueden majar los bananos con un tenedor.

Tamal de cerdo

Carla Calderón Hernández
Barrio San Martín, Siquirres

Ingredientes

- ½ kilo de cerdo
- 1 kilo de masa
- 2 tazas de maicena
- 10 consomés
- 1 kilo de papas
- ½ kilo de zanahorias
- 3 chiles dulces

Preparación

La masa se disuelve con agua y el consomé. Se cocina y cuando esta hirviendo se le agrega la maicena y la manteca de cerdo. Se cocina la carne, los vegetales y el arroz por aparte. Se hace el tamal y se pone a cocinar aproximadamente una hora.



Tamal de cerdo

Tortas de fruta de pan

Enith Prado Ramírez
Bataán, Matina

Ingredientes

- fruta de pan
- sal
- harina

Preparación

Se cocina una fruta de pan en agua con una cucharadita de sal. Deben quedar al dente no muy suaves para un fácil manejo. Al tiempo se escurren y se maja para convertirlos en puré. Se forman bolitas de puré o masa. Con ayuda de papel plástico o encerado y con las manos enharinadas se aplastan para hacer tortitas. Se colocan en un sartén y se da vuelta por ambos lados hasta que se cocinen.

Tortillas rellenas de pollo y queso

Fiama Alfaro Zúñiga
Barrio San Martín, Siquirres

Ingredientes

- ½ kilo de queso
- ½ kilo de masa
- 1 taza de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
- ½ chile dulce
- aceite para freír
- agua para amasar

Preparación

Se amasa la masa con la mitad del queso, se hace en 2 partes, con cada una se hace una tortilla grande sin cocinar. A una se le pone la pechuga, el chile y el queso. Se tapa con la otra tortilla y se cocina en un comal. Se sirve caliente.



Panes y Postres

Arroz con leche

Gendder Torres Ledezma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- 3 litros de leche
- 3 tarros de leche evaporada
- 150 gramos de tapa de dulce
- 600 gramos de azúcar
- 1 tarro de leche condensada

Preparación

En una olla a fuego lento se agrega la leche y el arroz. Luego se le agrega el dulce y se pone a reventar. Cuando está a punto de que reviente se le añaden los demás ingredientes como la leche evaporada, la leche condensada y el azúcar. No dejar de mover hasta que este cocinado y listo para servir.

Arroz con leche

Yolanda Mena Rumías
Batán, Matina

Ingredientes

- arroz
- leche líquida
- leche condensada
- clavos de olor
- canela
- azúcar al gusto

Preparación

Se revienta el arroz en la leche. Se le agrega la leche condensada, clavos de olor, canela y azúcar.

Barra de chocolate de cacao orgánico (con sabores o leche)

Rosibel Cascante Calderón
Maribel Cascante Calderón
Guácimo

Ingredientes

- cacao orgánico
- semillas
- sabores (menta, chile)
- leche

Preparación

El chocolate se derrite en baño María, luego se tempera y después se agregan los sabores o la leche. Se agregan las semillas al gusto. Se moldea y se lleva a la cámara de enfriamiento, después se desmoldan, se deja reposar un rato y se envuelven.



Delicias de coco

Bizcocho de maíz

Gendder Torres Ledezma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 200 gramos de mantequilla
- 75 gramos de azúcar
- 250 gramos de queso molido
- 300 gramos de natilla
- 150 gramos de harina
- 20 gramos de sal
- 30 gramos de polvo de hornear
- 500 gramos de queso tierno
- 1 huevo

Preparación

En un tazón se agrega la masa, luego agregamos la mantequilla, azúcar, sal, queso, natilla y de último la harina con el polvo de hornear. Luego formamos bolitas de 60 gramos formando un tipo de empanada.

Relleno

Se agrega a la empanada 1 cucharadita de queso tierno por cada una. Luego se barniza con huevo y queso tierno al gusto arriba. Luego se hornea entre 175° a 180°.

Bombones Amazilia

Rosibel Cascante Calderón
Maribel Cascante Calderón
Guácimo

Ingredientes

- cacao orgánico
- leche
- rellenos (jalea de guayaba, de piña, dulce de leche)
- semillas (jengibre)

Nota

No se dió la preparación.

Cajetas de coco

Beatriz Quirós Hernández
Batán, Matina

Ingredientes

- 4 cocos
- 2 tapas de dulce
- canela
- clavo de olor

Preparación

Se pelan los cocos y se rallan. Luego los ponemos en una olla y echamos el dulce rallado, la canela y el clavo de olor y le damos vuelta hasta que se espese. Luego lo extendemos en una hoja de plátano y se corta en partes pequeñas.



Chorreadas de palmito

Vera Torres Z.
Guácimo

Ingredientes

- 1 bolsa de palmito
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Se pica el palmito y se licúa, se le agrega un poquito de sal al gusto y se hacen las chorreadas.

Chorreadas de palmito



Cocadas

Ivonne Allen Watson
Los Corales, Puerto Limón

Ingredientes

Pasta	Relleno
harina	coco
mantequilla	tapa dulce
manteca	vainilla
sal	canela
	leche evaporada

Preparación de la pasta

Poner $\frac{1}{4}$ de manteca y $\frac{1}{4}$ de margarina a derretir. Mezclar $\frac{1}{2}$ kilo de harina con 1 cucharadita de sal.

Preparación del relleno

Poner $\frac{1}{2}$ cabeza de tapa de dulce a derretir con $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cuando se haya derretido el dulce se vierte el coco, la leche evaporada y la vainilla.

Delicias de coco (Ganadora)

Alicia Rodríguez León
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 1 litro de crema dulce o leche
- 2 tazas de coco fresco rayado
- 6 huevos
- 1 lata de leche condensada

Preparación

Calentar la crema dulce o leche, agregar el coco y dejar reposar por 30 minutos. Luego licuar los huevos con la leche condensada y juntar las dos mezclas. Verter en moldes individuales o en un recipiente enmantequillado y rociado con azúcar. Llevarlo al horno por 30 minutos a 350 grados.

Delicia tropical

Beatriz Quirós Hernández
Bataán, Matina

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 kilos de pulpa de guanábana | 2 cocos rallados |
| 2 litros de leche | 12 bananos maduros |
| 1 kilo de azúcar | 3 cajas de gelatina sin sabor
(Rinde para 50 porciones) |
| 1 leche condensada de 390 gramos | |
| 1 kilo de papaya | |

Preparación

Sacamos las semillas a la guanábana y la pesamos.

Licuamos con las leches la guanábana y le agregamos el azúcar.

En un recipiente se calientan 2 tazas de agua y le echamos 2 cajas de gelatina hasta que se disuelva, luego agregamos la gelatina a la guanábana licuada con leche y 2 tazas y media de azúcar.

Colocamos esta mezcla en los recipientes y se pone al refrigerador mientras preparamos las otras frutas.

Picamos la papaya, cortamos en rodajas los bananos y luego los colocamos en un recipiente.

En una olla colocamos 2 tazas de agua y la ponemos por 10 minutos. Luego

echamos la caja de gelatina restante y el azúcar restante y las frutas picadas. Dejamos que enfríe y luego colocamos en una capa arriba de la anterior de la de la guanábana.

Finalmente agregamos el coco que anteriormente lo cocinamos en 1 taza de agua y media de taza de azúcar. Listo se lleva al refrigerador y a comer un delicioso postre llamado Delicia Tropical.



Cocadas

Empanadas de papaya

Cyndi Navarro Mena
Batán, Matina

Ingredientes

- masa
- chile
- culantro coyote
- sal
- chile panameño
- relleno de picadillo de palo de papaya

Preparación

En una taza mezclar la masa. Añadirle toda la picadura. Luego rellenar del picadillo. Freír en aceite bien caliente.

Ver picadillo de palo de papaya en página 15.

Empanadas de plátano maduro

Enith Prado Ramírez
Batán, Matina

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 1 taza de queso rallado
- ½ taza de harina
- frijoles
- azúcar

Procedimiento

Se cocinan unos 3 plátanos maduros en agua y 1 cucharada de azúcar. Deben quedar al dente, no muy suaves para un fácil manejo. Al tiempo se escurre y se majan para convertirlos en puré, al cual se le agrega 1 taza de queso blanco rallado y ½ taza de harina.

Se forman bolitas de maduros. Con ayuda de papel plástico o encerado y con las manos enharinadas se aplastan para hacer tortitas y se rellenan con una cucharadita de frijoles cocidos y "arreglados" (a medio majar y mezclados con especias) pero no muy salados o con queso rallado. Se fríen en aceite por ambos lados hasta que se doren, se escurren en papel absorbente y se sirven tibias.

Empanaditas de plátano maduro relleno con queso, carne o frijoles

Xinia Gutiérrez Avilés
Valle de la Estrella, Limón

Ingredientes

- 5 plátanos maduros
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharadita de consomé
- sal al gusto
- aceite para freír
- ½ kilo de queso blanco rallado no muy salado

Preparación

Se pelan los plátanos y se ponen a hervir con sal. Se bajan cuando ya estén cocidos. Se escurren y se majan hasta que estén como en puré. Se le agrega la harina poco a poco, la salsa inglesa, consomé y aji. Cuando todo esté revuelto se agarra con una cuchara y en un majador se aplastan, se les agrega el queso y se doblan dando forma de una empanada. Se ponen a freír en una cacerola con aceite vegetal que este bien caliente y se dejan dorar. Se bajan, se escurren y listo para comer.

Gelatina de limón y atol

Cyndi Navarro Mena
Batán, Matina

Ingredientes gelatina

- limón
- azúcar
- maicena

Preparación

Se hierve el agua, se revuelve el jugo de limón, el azúcar y la fécula de maíz hasta darle el punto.

Ingredientes atol

- leche
- azúcar
- agua

Preparación

Se hierve la leche y se le agrega la fécula de maíz y el azúcar. Se mueve hasta darle el punto.



Empanadas de plátano maduro

Jany bread

Virginia Hudson Hudson
Puerto Limón

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- manteca pequeña
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ levadura
- 1 cucharada de sal
- 1 mantequilla
- 1 coco rayado
- leche de coco

Preparación

Se pone a derretir en una olla la mantequilla y la manteca pequeña. En un recipiente se echa el paquete de harina, se coloca un vaso con ½ cucharada de levadura, 2 cucharadas de azúcar y se le echa la leche de coco. Se mezcla y luego se deja reposar hasta derramarse del vaso.

Se mezcla la harina y lo que está en el vaso, luego se mezcla todo haciendo una masa echándole la leche de coco y harina hasta que esté ni muy suave ni muy duro. Luego se va sacando por porciones y se forma el pan. Luego se ponen en un molde de hornear y se hornea a 400° unos minutos dependiendo del color. Hay que estarlos revisando para poder tener un color adecuado en ambos lados.

Pan casero de coco salado

Arminta Rosalía Casanova Bryan
Puerto Limón

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 100 gramos de levadura
- sal
- azúcar
- 200 gramos de queso rallado
- manteca
- 1 taza de coco rallado
- la leche de 1 coco
- 1 kilo de harina
- ¼ de manteca
- 200 gramos de queso rallado
- 100 gramos de levadura

Preparación

Mezcle la harina, la manteca, el queso rallado, la levadura, el coco rallado y la leche de coco y saque 12 bollos pequeños de pan. Sirva con su bebida preferida: café, té o refresco. Es muy rico.



Pancito de frijol y queso crema

Gendder Torres Ledezma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 barras de mantequilla
- 100 gramos de sal
- 4 huevos
- 30 gramos de levadura instantánea
- 300 gramos de leche

Preparación

En un tazón se agrega el azúcar, mantequilla, huevos, sal, leche y de último la harina con la levadura instantánea. Luego se amasa formando una sola masa, la extendemos y formamos bolitas de 100 gramos cada una. Extendemos para hacer el pancito relleno de frijol con queso crema.

Relleno

- Queso crema
- Frijoles molidos
- Una cucharadita para cada pancito

Pan de piña

Pan de piña

Vera Torres Z.
Guácimo

Ingredientes

- 1 piña grande
- 6 huevos
- 2 barras de margarina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 tazas de azúcar
- harina

Preparación

Se pone a cocinar la piña en cuadritos con la mantequilla y el azúcar. Cuando esto está un poco frío se le agrega la harina y el polvo de hornear, se vierte en el molde y se hornea.

Patí

María Elena Arce Morales
Batán, Matina

Ingredientes

- harina
- manteca
- margarina
- agua fría
- sal al gusto

Ingredientes para el relleno

- carne molida
- cebolla
- tomillo
- chile dulce
- chile picante panameño
- ajo
- pan lavado y colado

Preparación

Se amasa la harina con todos los ingredientes y luego se hace una tortilla y se le echa el relleno. Se cierra en forma de empanaditas y se ponen a hornear.



Patí

Plátano en almíbar

Marely Ramírez Muñoz
Batán, Matina

Ingredientes

- | | | | |
|----|---|-----|------------------------------|
| 15 | plátanos | ½ | lata de leche condensada |
| 1 | paquete pequeño de canela en polvo (para decorar) | 1 | pizca de rojo vegetal |
| ½ | paquete canela en astilla | 4 | cucharadas de dulce molido |
| ½ | paquete nuez moscada en polvo | ½ | taza de azúcar moreno |
| 5 | cucharadas de cocoa en polvo | 1½ | de margarina |
| 2 | cucharadas de topin de chocolate | ½ | litro de aceite (para freír) |
| 1 | cucharadita de gelatina sin sabor | ½ | copa de ron colorado |
| 3 | cucharadas de vainilla | 100 | ml de agua |
- (Rinde para 36 personas)

Preparación del almíbar

En una cazuela a fuego lento llevamos la mantequilla, el azúcar, esperamos a que haga un poquito de ebullición. Comenzamos a agregar la cocoa, la vainilla, el agua, el rojo vegetal, la canela, la nuez moscada y movemos con movimientos lentos disolviendo los grumos de inmediato. Incorporamos la gelatina sin sabor previamente disuelta en dos cucharadas de agua. Retiramos del calor y listo.

Preparación

Procedemos a pelar los plátanos enteros, y en una sartén plana agregamos el aceite para freír y calentamos. Partimos los plátanos por la mitad y se echan a freír, los doramos bien negritos. Retiramos y estiramos, escurrimos con una toalla el exceso de grasa. Se colocan en un pírex formando una especie de cama, vertimos parte del almíbar ya preparado y

el sobrante del plátano lo sumergimos en el almíbar restante con la media copa de ron. Movemos y los que están en el pírex le agregamos leche condensada y canela en polvo. Luego colocamos los plátanos que estaban en el almíbar encima de los otros formando la tapa, rociamos canela y llevamos al refrigerador.

Pudín de pan



Postre de piña (Ganadora)

Sugery Guerrero Palma
Siquirres

Ingredientes

- 1 piña picada
- 1 tarro de leche condensada
- 1 natilla

Preparación

Se cocina la piña picada por 10 minutos. Se deja enfriar, se le quita el jugo. Luego se mezcla la natilla y la leche condensada y se pone en refrigeración. Por último, se mezcla todo y se mantiene en refrigeración.

Pudín de pan

Fancia Parkinson Parkinson
Pacuare, Puerto Limón

Ingredientes

pan
mantequilla
azúcar
leche
especies y pasas

Preparación

Se desmenuza el pan en un recipiente hondo, se agrega la leche, el azúcar y la mantequilla. Incorporar todo por último se agregan las especies y las pasas. Se pone en molde engrasado y se hornea por 45 minutos o hasta que el contenido se separe del molde.



Queque de zanahoria

Pudín de yuca

Arminta Rosalía Casanova Bryan
Puerto Limón

Ingredientes

yuca
azúcar
leche de coco
canela
sal
pasas
mantequilla

Preparación

Se ralla la yuca. Se ralla o licúa el coco y saca la leche. Mezcle todos los ingredientes echándole un poquito de azúcar quemado y ponga al horno a 400 gramos por una hora.

Pudín de yuca

Lupita Carling Williams
Puerto Limón

Ingredientes

- 3 kilos de yuca
- vainilla
- ½ kilo de azúcar
- 1 tapa dulce
- ½ kilo de camote
- 2 cocos
- tuttifrutti
- ½ cucharada de sal
- ½ kilo de pasas

Preparación

Licuar el camote y la yuca. Por aparte licuar los cocos y sacarle la leche. Luego agregamos todos los ingredientes. Derretir la tapa dulce para darle color y dulzura a la mezcla.

Pudín de yuca y camote

Fancia Parkinson Parkinson
Pacuare, Puerto Limón

Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 kilo de camote
- agua de coco
- 1 tapa de dulce derretida
- frutas secas
- vainilla y canela

Preparación

En un recipiente hondo rallar la yuca y el camote. Incorporarlos y agregar el agua de coco, ir endulzándolo con la tapa dulce derretida. Por último, agregar las especias y las frutas secas. En un molde engrasado previamente hornear por 45 minutos.

Queque de zanahoria

Blanca Rosa Brenes Gamboa
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 3 tazas de zanahoria rallada
- 1 taza de aceite
- 3 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ nuez moscada
- ½ taza de ron
- ½ taza de pasas

Preparación

En un tazón mezcle los ingredientes secos (harina, bicarbonato, canela, sal y nuez moscada). En la batidora se pone el aceite con el azúcar y se mezcla un poquito, agregue los huevos y bata hasta que este cremoso, añada la vainilla y la zanahoria poco a poco, luego agregue la harina poco a poco. En una ollita coloque el ron con las pasas y deje hervir para agregarlo a la mezcla. Deje que esté frío, incorpore a la mezcla y coloque en un molde engrasado.

Nota

No se dice por cuantos minutos se debe hornear.



Queque negro



Queque negro

Reinaldo Reyes Miranda
Urbanización Pacuare, Limón

Ingredientes

3 tazas de harina	½ cucharadita de canela en polvo
2 tazas de azúcar	½ cucharadita de nuez moscada
1 taza de jugo de naranja	½ cucharadita de clavo de olor
3 cucharaditas de polvo de hornear	1½ taza de azúcar quemada
6 huevos	ralladura de cascara de limón
2 barras de margarina	ron al gusto
1 barra de mantequilla	pasas y frutas picada al gusto
½ cucharadita de esencia de queque	una pizca de sal
½ cucharadita de vainilla	

Preparación

Batir la mantequilla y la margarina, luego se le va agregando poco a poco el azúcar, y las seis yemas de huevos hasta que quede cremosa. Luego se le va agregando la harina cernida, tres cucharaditas de polvo de hornear, ½ cucharadita de esencia de queque, ½ cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ cucharadita de nuez moscada, ½ cucharadita de clavo de olor y se revuelve.

Se le agrega ½ taza de azúcar quemada, el ron al gusto y se revuelve. Se le agregan las cáscaras de limón, se baten las claras de huevos a punto de nieve y luego poco a poco se le va agregando a la pasta hasta terminar de revolver.

Aparte en una palangana se ponen las pasas, se le agrega un poco de harina, se revuelve y se le agrega a la pasta del queque y se revuelve. Se engrasa el molde con un poco de manteca y se agrega harina y se revuelve. Se le agrega la pasta y se pone al horno a 350 grados centígrados por 45 minutos.

Observación

Las pasas y las frutas picadas se ponen a reposar en ron por lo menos un mes antes de elaborar el queque. El azúcar quemada se prepara poniendo una olla de hierro al fuego, se le agrega el azúcar cuando toma el color moreno se le añade un poco de agua a temperatura normal. Se revuelve para que no se haga una melcocha, se baja del fuego y se cuela en un colador.

Tamal asado

Gendder Torres Ledezma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

1 kilo de masa
2 barras de mantequilla
½ kilo de azúcar
300 gramos de natilla
200 gramos de queso molido
½ kilo de leche agria

Preparación

En un tazón se agrega la masa, el azúcar, la mantequilla, la natilla, queso molido, la leche agria y se baten todos los ingredientes. Luego se añade a un molde engrasado de una medida de 28 centímetros. Después se pone a cocinar a una temperatura entre 170° a 180° por 35 a 40 minutos hasta que este cocinado y doradito.



Tamal asado

Tamal asado

Blanca Rosa Brenes Gamboa
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 1½ kilo de masa
- 1½ litro de leche
- ½ kilo de queso
- 2 cocos rayados
- 500 gramos de natilla
- 4½ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- canela en astilla
- vainilla al gusto

Preparación

Con la leche tibia licúe el coco, el cual luego lo separaremos de la leche, una vez lista la leche de coco la utilizaremos para licuar la masa. Se pone leche y se añade masa poco a poco con el fin de tener una mezcla muy ligera y uniforme. Reservado un poquito de leche de coco licuaremos el queso en trocitos, el cual lo incorporaremos a la mezcla.

En una olla añadiremos los demás ingredientes y se pone a cocinar moviendo constantemente con una cuchara para que no se pegue ni se ahúme, hasta que la masa hierva. En una olla engrasada coloque la mezcla y hornee hasta que dore, dorar primero abajo y luego arriba. Partir hasta que este frío.

Tamal asado especial

Allan Alfaro Zúñiga
Siquirres

Ingredientes

- 3 barras de margarina
- 3 tazas de azúcar
- 4 huevos
- 1 kilo de masa
- 6 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de vainilla
- 1½ de coco rayado
- 2 litros de leche agria
- ½ lata de leche condensada

Preparación

Se mezclan bien la margarina con el azúcar. Luego se agregan los huevos uno a uno, se mezclan los ingredientes secos cuando todo está bien mezclado se agrega la leche sin dejar de batir. Luego la vainilla se pone en un molde engrasado, se le pone por encima la leche condensada, media taza de coco deshidratado. Se hornea hasta que dore, se punza con un palillo hasta que salga limpio y se sirve frío.

Tamal de elote

Gendder Torres Ledezma
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 10 elotes
- 3 barras de mantequilla
- 1 tarro de leche condensada
- ½ kilo de azúcar
- 5 huevos
- 500 gramos de harina
- 50 gramos de polvo de hornear
- ½ litro de leche
- 300 gramos de mantequilla

Preparación

Rayar los 10 elotes, luego se licuan y se agregan a un tazón, se le añade el azúcar, mantequilla, huevos, natilla, leche condensada y la leche. De último agregamos la harina con el polvo de hornear, se batien y se coloca en un molde engrasado y se pone al horno por 35 minutos aproximadamente.

Tamal dulce



Tamal dulce (ducunu)

María Dolores Thompson Thompson
Colina, Puerto Limón

Ingredientes

- 6 plátanos verdes o banano rallado
- 3 tazas de harina de maíz
- 3 cucharadas de vainilla
- 1 cucharada de mixtura
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 3 tazas de pasas
- 1 coco rallado (sacar la leche)
- 1 tapa de dulce derretida
- 2 tazas de azúcar
- hilo pabilo para amarrar
- hojas de plátano

Preparación

Rallar los plátanos y en un tazón se coloca la harina de maíz, la tapa dulce derretida, la vainilla, la canela, la leche de coco, el azúcar, y de último se agregan las pasas y se mezclan todos los ingredientes juntos. Luego se colocan las hojas de plátano y se forma el tamal. Se hierve por 30 minutos.



Toto

Xinia Cruz Smith
Villa del Mar, Puerto Limón

Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de mixtura canela en polvo
- nuez moscada
- 2 tazas de leche de coco
- ½ coco rallado
- dulce de tapa derretido (unas 2 cucharadas)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ de margarina o manteca
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de azúcar

Preparación

Derretir el azúcar para hacer caramelo, moviéndolo constantemente con una cuchara de madera. Déjelo entibiar y agregue la mantequilla o manteca y todos los otros ingredientes menos la harina. De último añada la harina, moviendo bien, hasta conseguir una pasta uniforme sin pelotitas. Engrase y enharine una bandeja para hornear y ponga la pasta en ella y cocine a 350° F por 30 minutos, debe quedar dorado. Deje enfriar y córtelos.

Trenza de especias

Carlos Jiménez Vargas
Guápiles, Pococí

Ingredientes de la masa

- 50 gramos de sal
- 175 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 400 gramos de mantequilla:
- 200 gramos para la masa y
- 200 gramos para el empaste
- ¾ de litro de líquido (leche o agua)
- 1½ kilo de harina
- 4 cucharadas de levadura

Ingredientes del relleno

- 2 cebollas
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 125 gramos de jamón
- pimienta blanca al gusto
- orégano en polvo al gusto

Preparación

Revolver todos los ingredientes de la pasta hasta dar una textura suave y uniforme. Luego agregar la mantequilla en 2 vueltas tipo hojaldre. Agregar los ingredientes de relleno (especies picadas) y cortar en tiras iguales para formar la trenza. Pintar con huevo y dejar reposar ½ hora. Hornear a temperatura de 185° por tiempo de 25 a 30 minutos.

Trenza de especias



Bebidas

Agua de sapo

Ángela Valverde Sanders
Matina

Ingredientes

tapa de dulce
jengibre y limón

Preparación

Se hierve la tapa de dulce y se prepara con agua. Se le agrega limón y jengibre licuado.

Agua de sapo (hiel)

Carmen Isabel Mora Mora
Cieneguita, Limón

Ingredientes

1 galón de agua
1 tapa de dulce
1½ taza de jugo de limón
cubos de hielo
225 gramos de jengibre
(rinde para 12 vasos de bebida)

Preparación

Se pone a hervir el litro de agua agregando la tapa de dulce en trozos junto se le agrega el jengibre. Esto se deja cocinar hasta que se disuelva el dulce. Se deja enfriar y se pasa por un colador, luego se agrega el limón y el resto del agua, y finalmente, se sirve con hielo.

Chicha de maíz

Nivian González Mora
Bratsi, Talamanca

Ingredientes

1 kilo de maíz
½ mojoso
2 kilos de azúcar
20 galones de agua

Preparación

No se dió la preparación.



Agua de sapo

Chicheme (homminy)

Cheryl Davis Roach
Puerto Limón

Ingredientes

- ½ kilo de maíz cascado
- 4 tazas de leche de coco
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- nuez moscada al gusto
- 1 caja de leche de vaca (caja azul)
- 1 latita de leche evaporada
- 1 taza de harina
- 2 tazas de agua
- canela en astilla
- clavo de olor al gusto
- 1 cucharada de vainilla

Preparación

Lave muy bien el maíz cascado, póngalo a cocinar en suficiente agua junto con la canela, el clavo de olor y con una taza de azúcar.

Cuando el maíz esté suave, agregue la leche de coco, déjelo hervir por espacio de 15 minutos, añada la leche de vaca y la evaporada, asimismo la sal, la vainilla y el resto de azúcar. Mezcle bien y déjelo hervir.

Disuelva la harina en 2 tazas de agua, cuélelo e incorpore al atol hirviendo, mezcle bien. Por último, agregue la ralladura de nuez moscada. Déjelo hervir por 15 minutos más.

Chicheme

Cristina Granados Cordero
Barrio San Martín, Siquirres

Ingredientes

- 1 kilo de harina de maíz pujagua
- 2 dedos de jengibre
- azúcar al gusto

Preparación

Se cocina la harina disuelta en agua, se deja enfriar. Luego se cuele disolviendo con más agua. Se le agrega el jengibre y el azúcar, se deja reposar por un día a temperatura ambiente.



Chicha de maíz

Cóctel de coco tierno (Ganadora)

Karen Guerrero Palma
Siquirres

Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada
- 2 tazas de coco tierno
- hielo y azúcar al gusto
- 1 copa de ron

Preparación

Mezclar en la licuadora por un minuto la taza de leche evaporada con las 2 tazas de coco tierno, la copa de ron, el hielo y azúcar al gusto.

Horchata con maní

Ángela Valverde Sanders
Matina

Ingredientes

arroz
canela
clavo de olor
leche
vainilla
azúcar
maní

Preparación

Se muele el arroz con la canela y el clavo de olor quedando una pasta. Luego esta pasta se licua con leche, azúcar, vainilla y el maní.



Ponche de algas marinas (Ganador)

Richard Forbes Burns
Siglo XXI, Puerto Limón

Ingredientes

¼ libra irlandesa Moss (algas marinas)
2 latas de leche condensada
2 cucharadas de esencia de vainilla
1 cucharada de nuez moscada
¾ de galón de agua
2 cucharadas de maní simple

Preparación

Lavar las algas para eliminar toda la suciedad. Remojar en agua durante 3 horas y tirar el agua. Hervir hasta que todo se disuelva (esta mezcla va a ser muy gruesa).

Reposar hasta enfriar. Añadir agua para diluir el nivel del grosor aceptable. Agregar la nuez moscada, vainilla, leche condensada y el maní simple.

Se pone toda la mezcla a licuar. Añadir más vainilla, nuez moscada, leche condensada y azúcar si es necesario. Agua al gusto si desea. Coloque la mezcla en el refrigerador durante 4 horas.

Ponche de ñame

Ponche de ñame

Lisbeth Juárez Sequeira
Siquirres

Ingredientes

1 kilo de ñame
1 caja de leche
1 leche evaporada
1 leche condensada
clavo de olor
canela
1 copa de ron
azúcar al gusto

Preparación

Se pone a cocinar el ñame en agua junto con el clavo de olor y la canela. Se cuece el ñame y cuando está suave se licua junto con las tres leches, la copa de ron y el azúcar al gusto.

Refresco de aguacate

Leidy Scott Campos
Carrandí, Matina

Ingredientes

- 1 aguacate mediano
- 1 litro de leche
- 2 astillas de canela
- clavos de olor al gusto
- vainilla al gusto

Preparación

Se licúan todos los ingredientes, se le agrega hielo. Se sirve bien frío.

Refresco de flor de jamaica

Beatriz Quirós Hernández
Batán, Matina

Ingredientes

jamaica en flor
azúcar

Preparación

Se pone la flor de Jamaica a cocinar. Esperamos a que se enfríe y lo colamos. Lo echamos en un pichel grande. Le echamos azúcar y lo ponemos a enfriar en la refrigeradora, y listo para refrescarnos con un delicioso refresco de Jamaica.

Refresco de granada

Gloria Hernández Vega
Guápiles, Pococí

Ingredientes

leche líquida
azúcar al gusto
granada

Preparación

Se licúan todos los ingredientes, se le agrega hielo. Se sirve bien frío.



Refresco de granada

Refresco de hiel (agua de sapo)

Virgina Hudson Hudson
Puerto Limón

Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- limones
- jengibre
- azúcar

Preparación

Se hierve el jengibre con la tapa de dulce. Luego se mezcla todo con el jugo de limón y se endulza a su gusto.

Refresco de mamey

Blanca Rosa Brenes Gamboa
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 2 mameyes medianos
- 2 tazas de azúcar
- 2½ tazas de agua
- 1 tarro de leche evaporada o
leche en polvo

Preparación

Pelar y picar en trozos los mameyes, licuarlos y colarlos en un pascón. Luego agregarle el azúcar, la leche y hielo al gusto.

Refresco de naranjilla

Ángela Valverde Sanders
Matina

Ingredientes

- naranjilla
- piña
- canela
- clavo de olor
- azúcar

Preparación

Se cocina la naranjilla con la piña. Se le agrega la canela y el clavo de olor.



Refresco de mamey

Refresco de ñame

Leidy Scott Campos
Carrandí, Matina

Ingredientes

- 2 kilos de ñames
- 2 astillas de canela
- vainilla al gusto
- 2 tazas de azúcar

Preparación

Se pela y corta en cuadros el ñame, se pone a cocinar, se le agrega canela y clavos de olor. Se cocina a fuego alto hasta que esté suave el ñame. Se licua y se le agrega hielo. Se sirve bien frío.

Refresco de piña con arroz

Ángela Valverde Sanders
Matina

Ingredientes

- piña
- arroz
- canela
- clavo de olor y azúcar

Preparación

Se cocina el arroz con la piña. Luego se le agrega la canela y el clavo de olor y se licua todo junto.

Rosa de jamaica (sarrel)

Lupita Carling Williams
Puerto Limón

Ingredientes

- 200 gramos de rosa de Jamaica
- 2 litros de agua a temperatura ambiente
- 300 gramos de jengibre "Ginger"
- 250 gramos de azúcar
- cubitos de hielo al gusto

Preparación

Hervir los 2 litros de agua por 20 minutos, agregar la Rosa de Jamaica. Luego agregamos el jengibre licuado ya colado. Poner azúcar al gusto. Después de preparado se cuela y se deja enfriar. Servir bien frío con hielo.



Refresco de hiel

Yogurt casero

María Rosa Vega Quirós
Guápiles, Pococí

Ingredientes

- 1 guayaba
- 1 bolsa de leche líquida
- azúcar al gusto
- hielo picado

Preparación

Se pela la guayaba, se quita la semilla, se licua la pulpa, la leche y el azúcar. Se le agrega el hielo picado, se vuelve licuar y listo para servir.



Refresco de hiel



Anexos

Anexo 1

PARTICIPANTES CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES LIMON, 2011

Comidas

Saray Navarro Mena
Evelyn Esteban
Janine Lebell
Ivonne Allen Watson
Carmen Isabel Mora Mora
Enith Prado Ramírez
Virginia Hudson Hudson
María Rosa Vega Quirós
Fidencia Bolandi Mayorga
Lupita Carling Williams
Ana Smith Mitchell
María Dolores Thompson Thompson
Ana Alvarado Murillo
María Elena Arce Navarro
Isilda Colley Callimore
Mélida James Johnson
Roena Brown Downs
Gerson Alcázar Herrera
Nivian González Mora
Beatriz Quirós Hernández
Irma Solano González
Carmen Rodríguez Wepolt
Gendder Pedro Torres Ledezma
Cindy Lorena Navarro Mena
Blanca Rosa Brenes Gamboa
Jenny Vásquez Gamboa
Ana Yancy Zúñiga Ibarra
Flory Palma Villalobos
Marta Irene Alcázar Herrera
Lorena Bonilla Hernández
Carla Calderón Hernández
Fiama Alfaro Zúñiga
Alicia Rodríguez León

Panes y Postres

Virginia Hudson Hudson
Arminta Rosalía Casanova Bryan
Gendder Torres Ledezma
Vera Torres Z.
Carlos Jiménez Vargas
Yolanda Mena Rumías
Rosibel Cascante Calderón
Maribel Cascante Calderón
Beatriz Quirós Hernández
Vera Torres Z.
Ivonne Allen Watson
Alicia Rodríguez León
Cyndi Navarro Mena
Enith Prado Ramírez
Xinia Gutiérrez Avilés
María Elena Arce Morales
Marely Ramírez Muñoz
Sugery Guerrero Palma
Fancia Parkinson Parkinson
Lupita Carling Williams
Blanca Rosa Brenes Gamboa
Reinaldo Reyes Miranda
Allan Alfaro Zúñiga
María Dolores Thompson Thompson
Xinia Cruz Smith

Bebidas

Ángela Valverde Sanders
Carmen Isabel Mora Mora
Nivian González Mora
Cheryl Davis Roach
Cristina Granados Cordero
Karen Guerrero Palma
Richard Forbes Burns
Lisbeth Juárez Sequeira
Leidy Scott Campos
Beatriz Quirós Hernández
Gloria Hernández Vega
Virgina Hudson Hudson
Blanca Rosa Brenes Gamboa
Lupita Carling Williams
María Rosa Vega Quirós

Anexo 2

JURADO CALIFICADOR



Comidas

Juan Carlos Binns Brenes

Haidée Jiménez Fernández

Cecilia Molina Quirós

Cleve H. Winter

Panes y postres

Doroty Thompson Brown

Dinorah Badilla Morales

Guillermo Cruz

Bebidas

Jessica Dixson Dixon

Guisella González Mendoza

Marco García Mora

Anexo 3

GANADORES



De izquierda a derecha: Carmen Isabel Mora, Ana Smith, Sughey Guerrero, Alicia Rodríguez, Richard Forbes y Karen Guerrero.

