



CARRETA



Edición Especial

para
las amas
de casa



AÑO VIII

FEBRERO 1958

NUMERO 8

MINISTERIO DE AGRICULTURA E INDUSTRIAS • San José, Costa Rica

LA CARRETA

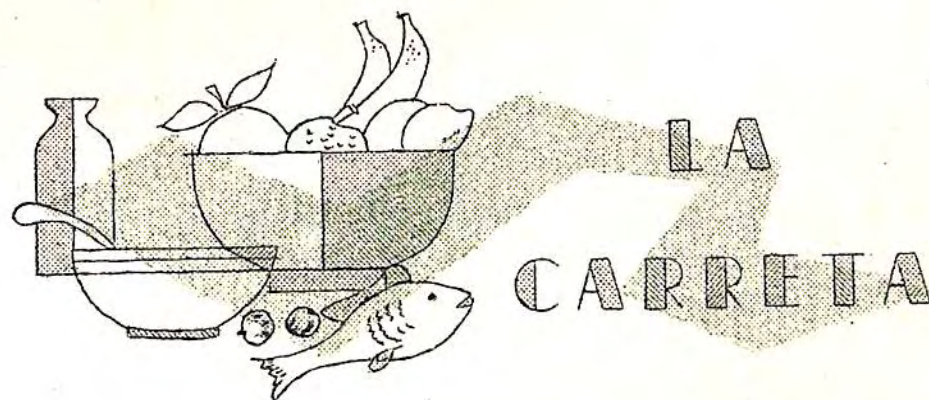
Para cualquier asunto relacionado

con esta publicación dirigirse a:

MINISTERIO DE AGRICULTURA E INDUSTRIAS

DEPARTAMENTO DE INFORMACION AGRICOLA

SAN JOSE, COSTA RICA, C. A.



EDITORIAL

Una alimentación adecuada es la base para mantener el organismo sano y saludable, ya que nos permite llevar a cabo mejor nuestro trabajo, facilita el crecimiento y prolonga nuestra vida.

Por estas razones, queremos dedicar este número de LA CARRETA a las amas de casa, el cual contiene diferentes recetas de cocina que ya han sido publicadas en números anteriores en su sección: "La receta del mes", con el fin de facilitarles la confección de una dieta bien balanceada.

Muchas veces creemos que al preparar una receta, estamos haciendo un plato especial, pero no nos damos cuenta de que la única diferencia que existe entre las recetas que leemos y las comidas diarias, es la de que con el mismo costo y facilidad logramos un mejor sabor y una presentación más adecuada de las mismas.

Un factor importante en las comidas, es que contengan todos aquellos elementos esenciales para una buena alimentación, por lo cual los alimentos se han dividido

2

en siete grupos básicos; de este modo se aprovechan los elementos nutritivos necesarios para una buena salud.

En el primer grupo está la mantequilla y la margarina, poseen el mismo valor nutritivo; ambas son fuente de energías, pues proporcionan calor y vitaminas A y B.

El segundo grupo está compuesto por la leche y sus derivados: queso, natilla, etc. Estos alimentos son de mucha importancia para toda la familia, porque proporcionan proteínas.

En el tercer grupo están las verduras, las cuales debemos comer todos los días; las frutas, las lechugas, los tomates, los plátanos porque contienen un alto porcentaje de vitamina C. En el cuarto grupo están las carnes: pescado, gallina, res, cerdo, etc.; huevos, frijoles, arvejas, contienen proteínas y vitamina A.

En el quinto grupo están incluidos el azúcar, mantequilla, conservas, papas, camotes y aceite; son alimentos ricos en grasas.

En el sexto grupo están las naranjas, toronjas, plátanos. De este grupo es aconsejable comer por lo menos dos raciones al día.

El séptimo grupo incluye el pan, la avena, el maíz, los cereales, los fideos y macarrones. Deben comerse alimentos de este grupo todos los días.

En las recetas de esta edición, incluimos todos los grupos de alimentos necesarios para obtener una dieta balanceada. En este número de LA CARRETA hallará Ud. muchas recetas de cocina que le enseñarán como preparar sus comidas diarias, más sabrosas y más nutritivas.

3

Ensaladas

ENSALADA DE MACARRONES

INGREDIENTES

- 1/2 libra de macarrones
- 1 taza de arvejas
- 3 zanahorias
- 1 rollito de perejil
- unas ramitas de apio
- mayonesa, mostaza, sal y jugo de limón



PREPARACION

1. Ponga a hervir un poco de agua con sal; vierta luego los macarrones en esa agua. Cuando estén suaves bájelos y enjuáguelos en agua fría.
2. Cocine las zanahorias y las arvejas. A éstas últimas agrégueles una cucharadita de azúcar.
3. Parta los macarrones y las zanahorias en pedacitos; mézclelos; agregue las arvejas.
4. Agregue el perejil y el apio finamente picados. Condimente con la mayonesa, el jugo de limón y la mostaza.
5. En el centro de un platón coloque los macarrones. Adórnelos alrededor con hojas de lechuga y rebanadas de tomate.



ENSALADA DE TOMATES RELLENOS



INGREDIENTES

4 tomates maduros
4 papas
1 cebolla
1 zanahoria
2 huevos
jugo de limón
mayonesa, sal

PREPARACION

1. Ponga un poco de agua al fuego y cuando hierva ayudándose con un colador de cedazo sumerja los tomates rápidamente. Después páselos por agua fría para que los pueda pelar con facilidad.

2. Córtelos una tapita y saque un poco de la pulpa para colocar luego el relleno. Condimentelos con jugo de limón y sal.

3. Cocine las papas. Ya suaves se cortan en cuadritos. Los huevos duros se reducen a puré. Se rallan las zanahorias y la cebolla y se mezcla todo condimentándolo bien.

4. Rellene los tomates. Cúbralos con mayonesa y encima ponga un ramito de perejil.

5. En un platón coloque hojas de lechuga o repollo picado y sobre ellas los tomates.

NOTA: Usted puede variar el relleno como guste.

ENSALADA DE PAPA

Ingredientes



Preparación

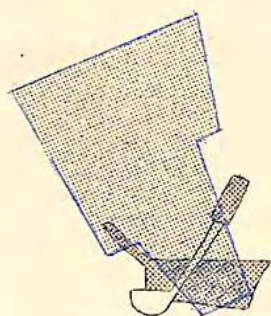
1. Cocine las papas sin pelarlas. Cuando aún estén tibias, pélelas y pártalas en trocitos.

2. Raspe con un cuchillo las zanahorias; rálleslas. Ralle también el chile dulce y la cebolla.

3. Ponga a endurecer los huevos y píquelos bien. Pi- que el perejil.

4. Mezcle a la papa los demás ingredientes. Condi- mente con sal, jugo de limón y salsa mayonesa.

5. En el centro de un platón coloque la papa y adorne las orillas con hojas de lechuga y rabinos, corta- dos en forma de flor.



SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

10 libras de tomate; 6 cucharadas de azúcar; 2 cucharadas de sal; 1/2 cucharadita de canela en polvo; 1 cucharada de cebolla molida o rallada; 1/8 cucharadita de nuezmoscada; unas hojitas de orégano.

PREPARACION

1. Se lavan muy bien los tomates.
2. Se parten en pedazos y se calientan ligeramente
3. Ya calientes se pasan por un colador de manta para utilizar el jugo que desprenden.
4. Este jugo se pone al fuego. Cuando empiece a hervir agregue el azúcar, la sal y los condimentos. Debe de hervir hasta que espese un poco.
5. Saque las hojitas de orégano.
6. Enváselo caliente en frascos esterilizados.
7. Cuente el tiempo.

NOTA: Conviene usar tomates sanos. El fuego debe ser fuerte para que el jugo esté el menor tiempo en él y conserve su color y su valor alimenticio.



BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 6 berenjenas
- 1/2 libra de lomo de cerdo
- 3 tomates grandes
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 copa de vino blanco
- 6 galletas dulces molidas
- 2 cucharadas de mantequilla
- ajos, sal y pimienta al gusto

PREPARACION

1. Se pelan las berenjenas y se sancochan en agua con sal y pimienta hasta que se suavicen. Luego se parten a lo largo y se les saca un poco de la pulpa, procurando no romper la corteza.
2. Se muele la pulpa de las berenjenas junto con la carne y se ponen a cocinar.
3. Se agrega el vino, los tomates y los chiles picados.
4. Se rellenan las berenjenas y se espolvorean con la galleta molida. Se les ponen pelotitas de mantequilla y se meten al horno hasta que doren.



REPOSTERIA

FESTINOS

INGREDIENTES

2 huevos
 1/4 cucharadita de sal
 3 cucharadas de azúcar
 1/2 cucharadita de cáscara de limón rallada
 2 cucharadas de jugo de limón
 6 cucharadas de aceite
 2 y 3/4 de harina cernida
 Aceite
 Azúcar refinado



PREPARACION

1. Bata juntos: huevos, azúcar, jugo y cáscara de limón, sal, canela y seis cucharadas de aceite.

2. Agregue la harina y mezcle bien: cuando la mezcla tenga consistencia de masa cúbrala con una servilleta y déjela reposar durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, extiéndala sobre la tabla de amasar hasta que quede lo más delgada posible.

3. Córteela en cuadrados de 10 cms. de lado. Arrolle cada uno de los cuadrados, sin apretar.

4. Fríalos en aceite caliente.

5. Páselos por azúcar. (Si prefiere puede usar miel de abejas en vez de azúcar).

MELINDRES DE MAICENA



INGREDIENTES

5 paquetes de maicena; 1 y 1/4 libra de almidón de yuca; 3 huevos; 1/4 libra de mantequilla; 1/4 libra de azúcar.

PREPARACION

1. Revuelva con la mano 4 paquetes de maicena o una libra de almidón.

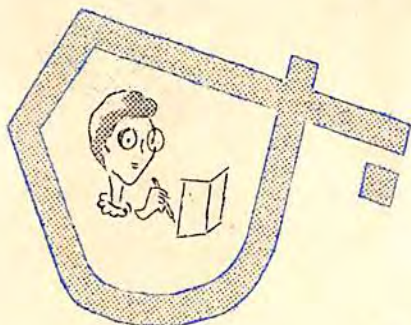
2. Agregue la mantequilla, un huevo entero, dos yemas y azúcar al gusto. Mezcle bien hasta formar una pasta. No debe agregar agua ni leche.

3. Forme los melindres según su gusto (bizcochitos, galletitas, etc.). Póngalos al horno; éste no debe estar muy caliente.

NOTAS: El resto de la maicena o almidón es para agregarlo en el caso de que la pasta quede pegajosa porque el huevo entero fuera muy grande.

Al asar debe tenerse mucho cuidado, pues se asan con gran rapidez.

PALITOS DE QUESO



Ingredientes

1/4 libra de queso blanco
2 claras de huevo
pan, tabasco
sal, pimienta

Preparación

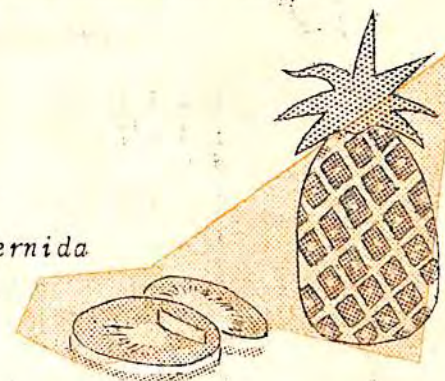
1. Corte el pan en forma de palitos.
2. Ralle el queso y condimente bien con tabasco, pimienta y sal.
3. Bata las claras a punto de nieve y añada un poquito de sal.
4. Pase los palitos por la clara batida y después báñelos con el queso rallado.
5. Colóquelos en una cazoleja y llévelos al horno hasta que estén doraditos.

Nota: Estos palitos son muy sabrosos y para hacerlos puede aprovecharse el pan añejo.

BIZCOCHO DE PIÑA

INGREDIENTES

3/4 taza de azúcar
1 y 1/2 tazas de harina cernida
2 cucharaditas de royal
1/4 taza de grasa
1 huevo
1/2 cucharadita de sal



PREPARACION

1. Mézclense muy bien azúcar, huevo y grasa. Poco a poco añada la leche y siga mezclando.
2. Por separado, mezcle harina, royal y sal. Añada esta mezcla a la anterior. Combine bien para obtener una masa uniforme.
3. Engrase un molde cuadrado de unos 25 centímetros de lado; enharínelo después. Vierta en él la masa y extiéndala bien. Ponga encima la cubierta de piña o de canela y ponga a cocinar en horno moderado por espacio de 25 ó 30 minutos.
4. Cuando crea que está cocinado use un palito de dientes; introdúzcalo en el bizcocho y si sale completamente limpio es porque está cocinado.

Aroz con leche

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 1/3 botella de leche
- 1/2 libra de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- La cáscara de un limón rallada

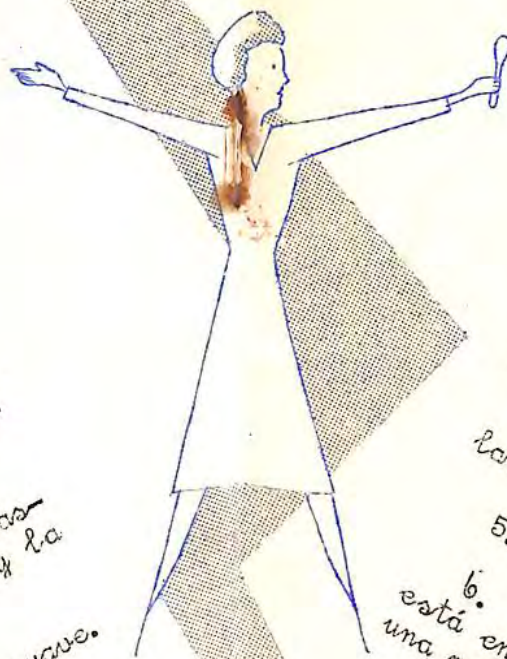
Preparación

1. Se pone el arroz en agua por una hora y media antes de prepararlo.
2. Se escurre y se le agregan la leche y la canela.
3. Se cocina a fuego muy lento, moviendo constantemente para que no se beque.
4. Cuando el arroz ha absorbido bastante leche, se agregan el azúcar y la cáscara de limón.
5. Se baja cuando el grano está suave.

Nota: Si se desea puede agregarse piña cortada en cuadritos, junto con el azúcar. Esta variación le da muy buen gusto.



Dulces



Jir

Ingredientes

- 1 vaso de jugo de naranja
- 2 paquetes de gelatina en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua caliente
- 3 huevos

Preparación

1. Deshaga la gelatina en el agua caliente.
2. Coloque las yemas y el azúcar en un pirox; bata bien hasta que se deshaga el azúcar.
3. Agregue el jugo de naranja poco a poco; siga batiendo.
4. Agregue el agua caliente con la gelatina disuelta y mezcle bien.
5. Bata las claras a punto de nieve.
6. Agregue las claras a la mezcla que está en el pirox y bata bien para hacer una mezcla uniforme.
7. Ponga el pirox en agua fría, sobre hielo o en la refrigeradora y deje que corte.





INGREDIENTES

1 chiverre; azúcar en cantidad equivalente a la mitad del peso del chiverre; unas hojas de higo; un puñito de cal.

PREPARACION

1. Pésese el chiverre, a fin de alistar una cantidad de chiverre igual a la mitad de ese peso.
2. Pélese el chiverre y póngase en agua de cal durante 5 ó 10 minutos. Enjuáguese bien después y déjese escurrir por una hora.
3. Colóquese en un trasto amplio una capa de pulpa de chiverre, una de azúcar y una de hojas de higo. Déjese así un rato y luego póngase al fuego hasta que esté meloso, cuidando de que no se queme.
4. Sáquese del trasto y déjese escurrir por una hora.
5. Quítense las hojas de higo y espolvoréese un poco de azúcar.
6. Finalmente asoléese o métase al horno hasta que se seque bien y pueda partirse con facilidad.

Otras Recetas

Copa de pescado

INGREDIENTES

- 1 libra de cabezas de pescado
- 5 tazas de agua
- 2 huevos
- 1 ramito de apio
- 2 onzas de queso
- 1/2 libra de papas
- ajos, cebolla, achiote, sal

PREPARACION

1. Se lavan las cabezas de pescado.
2. Se ponen al fuego en cinco tazas de agua fría con los ajos, cebolla y apio.
3. Cuando el agua está caliente se le echan las papas peladas. Una vez suaves, se retiran del fuego.
4. Se majan las papas y se agrega el queso molido.
5. Se cuela el caldo y se pone de nuevo al fuego, agregándole los huevos duros y majados, la sal y la papa en bolitas.
6. Se deja por espacio de 5 minutos en el fuego. Se sirve caliente.

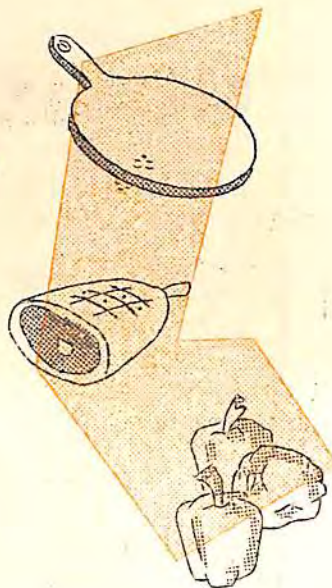
CARNE RELLENA

INGREDIENTES

- 2 libras de posta
- 2 huevos
- 1 chile dulce
- 3 tomates grandes
- 1 rollito de hojas de acelga
- ¢0.25 de pasas
- Cebollas, ajos y pimienta
- 1 cucharada de grasa

PREPARACION

1. Muela la carne junto con la cebolla y los ajos. Póngale la sal y la pimienta.
2. Pique las acelgas y el chile dulce.
3. En una sartén fría unas ruedas de cebolla, agregue las acelgas picaditas, un poquito de sal, un poquito de leche, el chile dulce y déjelas que se cocinen un poco.
4. Ponga los huevos a endurecer y después pártalos en rueditas.
5. Con los tomates haga un poco de salsa.
6. Engrase un molde: ponga una capa de carne, luego las acelgas, el huevo, las pasas. Agregue un poco de salsa, cúbralo con otra capa de carne y báñelo con salsa.
7. Métralo al horno. Cuando dore estará listo.



BOLAS DE PESCADO

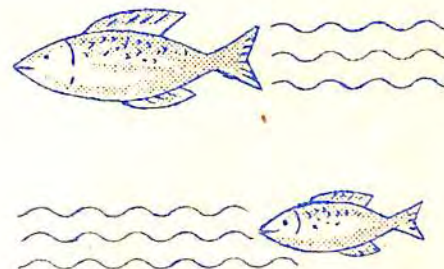
Ingredientes

- 1 pescado
- 1 ó 2 huevos
- 1 libra de papas
- notas
- pan rallado
- ajos, cebollas, pimienta

Preparación

1. Cocine el pescado en agua con sal; las papas también, por aparte.
2. Desmenuce el pescado con los dedos.
3. Maje las papas y revuélvalas con las notas.
4. Pique la cebolla y los ajos; fríalos y se los agrega el puré.
5. Revuelva el pescado con el puré; haga bolas del tamaño de un huevo.
6. Envuélvalas en pan rallado y fríalas en manteca caliente.

Nota: Para hacer esta receta, puede usar cualquier clase de pescado.



ALBONDIGAS DE PLATANO

INGREDIENTES

3 plátanos verdes; 1 huevo; 1 onza de queso; 1 cucharada de manteca; 1/2 botella de leche; sal, pimienta, ajos, cebollas, achiote.

PREPARACION

Se cocinan los plátanos con cáscara, hasta que estén suaves, luego se muelen. Se les agrega sal, el huevo y el queso, revolviéndose todo para formar luego unas bolitas que se ponen en el caldo que se prepara con los condimentos de sal, manteca y leche.

Las albóndigas se dejan hervir unos 10 minutos.

ESPINACAS A LA CREMA

INGREDIENTES

2 libras de espinacas; 2 cucharadas de crema; 2 yemas de huevos cocidos; 1 cucharada de mantequilla; sal y pimienta.

PREPARACION

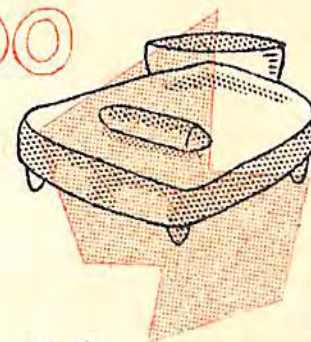
Se cocinan las espinacas, se escurren bien y se pican finamente. Luego se ponen nuevamente al fuego añadiéndoles la mantequilla, sal y pimienta. Se mueven bien las espinacas hasta que se derrita la mantequilla se les añade la crema y la yemas mezclando bien todo.

RECETAS VARIADAS

TAMAL ASADO

INGREDIENTES

1 libra de masa
4 vasos de leche
3/4 de azúcar
4 onzas de queso molido o rallado
3 cucharadas de mantequilla
1 yema de huevo (dos si es posible)



PREPARACION

1. Ablande la masa usando la tercera parte de la leche; agréguela muy poco a poco y amase. (Esto se hace para evitar que se formen pelotas).
2. Agregue la mantequilla y mezcle bien. Añada después la mitad de la leche que no ha usado.
3. Agregue el queso poco a poco y mezcle bien.
4. Ahora agregue el azúcar y la yema. Siga mezclando.
5. Por último agregue el resto de la leche y mezcle bien.
6. Engrase una cazoleja o un pirex y llénelo con la mezcla obtenida. Cocínelo en horno bien caliente, hasta que dore.



TAMALES

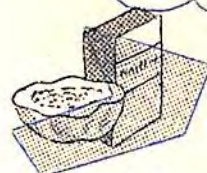
Ingredientes

- 1/2 cuartillo de maíz
- 2 libras de lomo y 1 y 1/2 libras de costilla de cerdo
- 1 libra de arroz
- 2 repollos grandes
- 1 libra de arvejas tiernas (Gorbanzos si se desea)
- 4 chiles dulces
- Aceitunas, pasas, hojas y amarras

Preparación

1. La vispera se cocina el maíz.
2. Las carnes deben condimentarse muy bien para que tengan buen gusto (con ajos, pimienta, orégano, chile picante). Se hacen sudadas.
3. Se muele el maíz con la cuchilla más fina.
4. La sustancia de la carne se agrega a la masa. Se revuelve bien y se pasa por un colador.
5. El repollo se deshoja y se pone a sancochar ligeramente.
6. Se arregla el arroz con cebote, tomate, arvejas.
7. La masa se pone al fuego. Debe cocinarse unos minutos moviéndola continuamente. Se deja que se endurezca un poco.
8. Ya listo todo se preparan los tamales así:

CREMA DE AYOTE



INGREDIENTES

1 y 1/2 libras de ayote; 1 y 1/2 tazas de azúcar; 4 tazas de leche; 4 cucharadas de maicena; canela y sal al gusto.

PREPARACION

Ponga a cocer el ayote en agua con sal. Májelo luego y después añada la maicena y el azúcar revolviendo todo muy bien. Añada la leche y la canela volviendo a revolver todo bien.

Ponga todo esto en una ollita y cocínelo al baño de María durante quince minutos.

En dos pedazos de hoja de plátano se coloca una hoja de repollo y dentro de ella una cucharada de masa, una de arroz, un pedacito de carne, pasas, una tirita de chile dulce, aceitunas. Se envuelve bien y se amarra.

Luego se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal.

Nota: Con las cantidades indicadas usted puede hacer 50 tamales. Se puede utilizar carne de cerdo o pollo.

Enchiladas

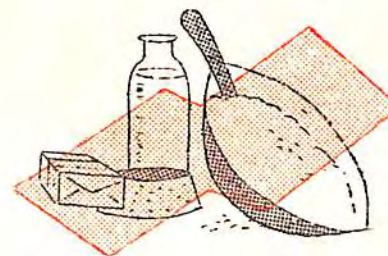
INGREDIENTES

- 12 tortillas
- 4 tomates
- 1 chile dulce
- 1 ó 2 bollitos de pan
- 3 cucharadas de queso en polvo
- 1/2 libra de posta, grasa para freír

PREPARACION

1. Condimente la carne y póngala a sudar con poquita agua hasta que suavice un poco. Muélala junto con el pan humedecido en leche.
2. Pique la cebolla y el chile dulce y fríalos en la grasa; agregue la carne y el perejil picado.
3. Rellene las tortillas con la carne, y si lo desea, para que no se salga el relleno, amárrelas con un hilo.
4. Bata las claras; agregue las yemas y un poquito de sal y pase las tortillas por este batido.
5. Báñelas con la salsa de tomate preparada previamente y con el queso en polvo.
6. Métalas al horno media hora antes de servir las.

TORTA DE ARROZ



INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 botella de leche
- 2 huevos
- 1/4 libra de queso
- 1/4 libra de mantequilla
- 1/2 tapa de dulce
- ¢0.10 de clavo y jamaica
- ¢0.10 de achiote
- Un poquito de sal; nuezmoscada

PREPARACION

1. Ponga a cocinar el arroz con la canela, en suficiente agua. Cuando esté reventado, agréguele la leche, el dulce raspado, el achiote, el queso rallado, la mantequilla, media cucharadita de sal, una cucharadita de jamaica y clavo pulverizados y un rollito de nuezmoscada. Mueva de rato en rato para que no se pegue ni ahume.
2. Cuando esté bien espeso retírelo del fuego y agréguele los huevos batidos.
3. Vacielo en una cazoleja bien engrasada y póngalo al horno hasta que dore.

NOTA: Para partir la torta espere a que esté completamente fría. Sirvala al día siguiente.



INGREDIENTES

- 1 libra de papas
- 2 tazas de leche
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de sal
- 1/3 de taza de queso molido o rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta



PREPARACION

1. Lave y pele las papas. Córtelas en rebanadas.
2. Distribuya dos cucharadas de mantequilla en pelotitas sobre el fondo de un pirex.
3. Coloque encima la mitad de las rebanadas y extiéndalas de manera que formen una capa de grueso uniforme. Distribuya sobre ellas dos cucharadas de mantequilla en pelotitas; rocíe con una cucharadita de sal y un cuarto de cucharadita de pimienta. Cúbralas con la mitad del queso rallado.
4. Extienda sobre el queso el resto de las rebanadas. Ponga encima otras dos cucharadas de mantequilla en pelotitas; nuevamente rocíe con lo que queda de sal y pimienta. El queso restante debe rociarse encima.
5. Poco a poco vacíe la leche sobre las papas. Ponga una tapa al pirex y métalo al horno. Deje que hierva hasta que las papas estén suaves. Destape y deje se-

HUELOS AL PLATO

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- polvo de queso, sal, pimienta.



PREPARACION

Parta y ponga los huevos crudos en un plato engrasado. Póngales sal y pimienta al gusto. Añada la mantequilla. El plato se pone encima de una olla con agua como si fuera tapa, y se coloca la olla en el fuego para que hierva el agua. Cuando las yemas de los huevos estén duras, retire el plato y sírvalo caliente. Puede agregarle el queso rallado a su gusto.

De esta cantidad se pueden servir cuatro raciones.



car un poco. Sírvalas calientes.

RECOMENDACIONES

1. Si no tiene pirex use una olla corriente.
2. A falta de horno cocine sobre el fuego.

LA CARRETA

La recopilación de las recetas que aparecen en este número fue hecha por el señor Rogelio Fernández, Asistente de Oficina de la Agencia de Extensión Agrícola de Alajuela; fueron tomadas de LA CARRETA.

SUMARIO

Editorial.....	1
ENSALADAS: Ensalada de Macarrones.....	3
Ensalada de tomates rellenos.....	4
Ensalada de papa.....	5
Salsa de tomate.....	6
Berenjenas rellenas.....	7
REPOSTERIA: Festinos.....	8
Melindres de maicena.....	9
Palitos de queso.....	10
Bizcocho de piña.....	11
Donas.....	12
Queque de Navidad.....	13
DULCES: Iris.....	14
Arroz con leche.....	15
Chiverre cristalizado.....	16
OTRAS RECETAS: Sopa de pescado.....	17
Carne rellena.....	18
Bolas de pescado.....	19
Albóndigas de plátano.....	20
Espinacas a la crema.....	20
RECETAS VARIADAS: Tamal asado.....	21
Tamales.....	22
Crema de ayote.....	23
Enchiladas.....	24
Torta de arroz.....	25
Papas a la americana.....	26
Huevos al plato.....	27

Promesa de los Clubes 4-S de Costa Rica

*Con la ayuda de Dios, y en nombre de mi Club,
de mi Pueblo y de mi Patria, prometo:*

Cuidar mi SALUD para ser feliz,
emplear mi SABER en el bien de los demás,
conservar en mi corazón los SENTIMIENTOS más nobles
y estar siempre al SERVICIO de mis semejantes.

Mi salud, mi saber y mis sentimientos,
al servicio de Dios, de mi Club,
de mi Pueblo y de mi Patria.

Editado por

