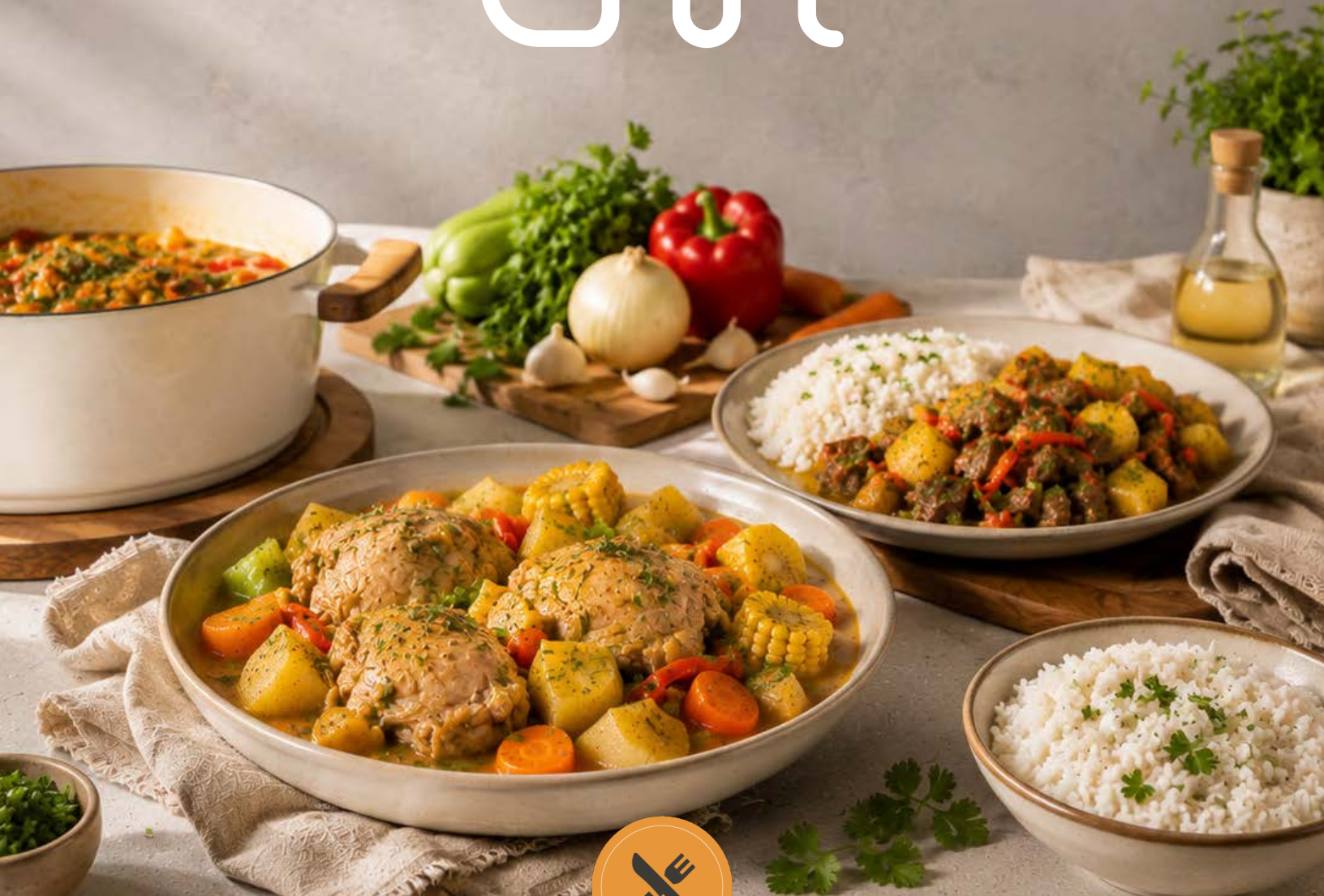


tienda
cnfl



Recetas

que iluminan hogares

 cnfl



Bienvenidos

Recetas que Iluminan Hogares

La cocina tiene un poder especial: reúne generaciones, conserva tradiciones y crea recuerdos alrededor de la mesa. Cada receta guarda una historia, un aprendizaje y el cariño de quienes nos enseñaron que cocinar también es una forma de expresar amor.

En **CNFL** quisimos rendir homenaje a esas mujeres que, con sus manos y su dedicación, llenaron nuestros hogares de sabores inolvidables. Por eso, este recetario reúne recetas tradicionales compartidas por colaboradoras y colaboradores de nuestra institución, quienes abrieron un pedacito de su historia familiar para ponerla también en la mesa de nuestros clientes.

En cada receta encontrará el nombre de la mamá, abuelita o familiar que inspiró esa preparación, como un reconocimiento a ese legado que ha pasado de generación en generación.



Además, incluimos una recomendación del electrodoméstico de **Tienda CNFL** que facilita la preparación de cada platillo. Tal vez descubra una nueva forma de cocinar una receta de siempre, o encuentre el aliado perfecto para hacerla más práctica sin perder su esencia.

Esperamos que disfrute cada preparación tanto como nosotros disfrutamos recopilarlas.

“

¡Gracias por permitirnos acompañarle en su cocina y en los momentos más especiales alrededor de la mesa!

Si prepara alguna de estas recetas, nos encantará conocer su experiencia. Puede escribirnos al correo **mercadeo@cnfl.go.cr** y contarnos cómo le quedó. Con mucho gusto compartiremos su mensaje con la persona colaboradora que nos regaló esa tradición familiar.

Y si usted también tiene una receta especial que ha pasado de generación en generación, lo invitamos a compartirla con nosotros. Nos encantará conocer nuevas historias y valorar su incorporación en futuras ediciones del recetario, disponible en **TiendaCNFL.com**

Contenido

02

Un recetario
para compartir
el sabor de nuestras familias

05

Electrodomésticos
recomendados

07

Recetario
Tienda CNFL

08

Receta 01
Tortas de yuca dulces

10

Receta 02
Sopa de cáscaras
de camarones

13

Receta 03
Bizcochos zarcereños

16

Receta 04
Trencitas de queso
con especias

19

Receta 05
Olla de carne tradicional



22

Receta 06

**Picadillo de plátano
con carne mechada**

25

Receta 07

**Picadillo de papaya
con posta de cerdo**

30

Receta 08

Macho Lerdo

33

Receta 09

Pollo a la cacerola

36

Gracias
por cocinar
con nosotros

37

Cuéntenos
cómo le quedó

38

Compártanos sus fotografías
Porque las mejores recetas
no solo alimentan



Electrodomésticos recomendados



**Electrodomésticos
recomendados**

tienda
cnfl

01

Tortas
de yuca dulces

Freidora de Aire

(para una versión con menos aceite)
o **Plantilla de Inducción** para freírlas de forma tradicional.

02

Sopa de cáscaras
de camarones

Olla Multiusos

(ideal para cocinar el caldo y las verduras)
o **Plantilla de Inducción** para freír las tortitas de camarón.

03

Bizcochos Zarcereños

Horno de Convección o Horno Freidora de Aire,

que brindan un horneado uniforme y un acabado dorado.

04

Trencitas de queso
con especias

Horno de Convección o Horno Freidora de Aire,

ideales para obtener una corteza dorada y una miga suave.

05

Olla de carne
tradicional

Olla Multiusos

(reduce el tiempo de cocción)
o **Plantilla de Inducción** para la preparación tradicional.

06

Picadillo de plátano
con carne mechada

Olla Multiusos para cocinar la carne y los plátanos,
y **Plantilla de Inducción** para preparar el sofrito
y terminar el picadillo.

07

Picadillo de papaya
con posta de cerdo

Olla Multiusos para cocinar la carne, la papaya
y las papas, y **Plantilla de Inducción** para el sofrito
y la integración final del picadillo.

08

Macho Lerdo

Plantilla de Inducción, ideal para mantener una cocción
uniforme durante la preparación de la cecina, las papas
y los plátanos, conservando el sabor tradicional.

09

Pollo a la cacerola

Olla Multiusos para cocinar el pollo y las verduras
de manera uniforme, o **Plantilla de Inducción**
para una cocción tradicional con mejor control
de la temperatura.



tienda cnfl



Los electrodomésticos recomendados
en este recetario están disponibles
en **Tienda CNFL**

para ayudarle a preparar cada receta
de forma más práctica, cómoda y eficiente.

Porque creemos que la tecnología
también puede ser parte de las tradiciones
familiares, acercando a las personas alrededor
de la mesa y haciendo de cada comida
un momento para compartir.



Tortas de yuca dulce

Receta compartida
por Susanyelys Valdivia Antón
Área Atención Virtual

En honor
a Abuelita Sinforosa



Receta 01





Electrodomésticos recomendados



Freidora de Aire
Para una versión
con menos aceite.



Plantilla de Inducción
Para conservar
la cocción tradicional.



Ingredientes

- 1 1 yuca
- 2 2 huevos
- 3 Azúcar al gusto
- 4 Miel (opcional)

Preparación

- 1 Ralle en la parte más fina del rallador hasta obtener una masa.
- 2 Revuelva la yuca rallada con los 2 huevos.
- 3 Agregue azúcar al gusto (la preparación debe quedar dulce).
- 4 Fría las tortas en aceite a fuego muy bajo.
- 5 Cuando la orilla esté dorada, dé vuelta a la torta.



Estas tortas de yuca son ideales para acompañar una taza de café. Cada vez que las preparamos, el recuerdo de nuestra abuelita vuelve a reunirse con nosotros alrededor de la mesa.



Sopa de cáscaras de camarones

Receta compartida
por Josefina Méndez Garita
Sucursal Heredia CNFL

En honor
a Mami Zulay



Receta 02





**Electrodomésticos
recomendados**



Olla Multiusos
Para cocinar el caldo
y las verduras.



Plantilla de Inducción
Para preparar las
tortitas de camarón.



8 porciones



1 hora
aproximadamente

Ingredientes

- 1 1 kilo de camarones pequeños
- 2 2 cebollas
- 3 6 cubitos sazonadores
- 4 3 chiles dulces
- 5 5 papas
- 6 5 zanahorias
- 7 3 cucharadas de aceite de cocina
- 8 1 lata pequeña de leche evaporada
- 9 1 huevo
- 10 1 chayote grande
- 11 1 kilo de cáscaras de camarones
- 12 1 paquete de crema de tomate
- 13 Culantro y apio al gusto
- 14 1/8 de barra de margarina o mantequilla
- 15 4 dientes de ajo
- 16 Leche al gusto
- 17 Leche de un coco
- 18 15 tazas de agua





Preparación

- 1 Se pelan los camaroncitos crudos.
- 2 Aparte, se sofríen la cebolla, un chile, los ajos, el apio, el culantro, dos chiles dulces asados y picados, y las cáscaras de los camaroncitos en la margarina o mantequilla.
- 3 A los 10 minutos se licúan y se cuelean.
- 4 Se agregan 15 tazas de agua, el chayote pelado y cortado en tiritas, al igual que las papas y las zanahorias, junto con los cubitos sazonadores.
- 5 Cuando la verdura esté suave, se agrega 1/2 **paquete** de crema de tomate y las tres clases de leche.
- 6 Los camaroncitos se envuelven en huevo batido, formando tortitas, y se fríen en aceite de cocina.
- 7 Cuando la sopa se va a servir, se le agregan las tortitas de camarón como decoración.



Bizcochos Zarcereños

Receta compartida
por Adrián Rojas Ramírez
Unidad Transformación Digital
del Negocio

En honor
a Mamá Xinia



Receta 03





Electrodomésticos recomendados



Horno de Convección | Horno Freidora de Aire
Ofrecen una cocción uniforme y un dorado perfecto.



12-15
porciones



Preparación
20 minutos

Horneado
20 a 25 minutos

Total
45 minutos aproximadamente

Ingredientes

- 1 4 tazas de leche agria
- 2 ½ taza de natilla
- 3 ½ kg de queso rallado
- 4 3 tazas de harina de maíz precocida
- 5 2 cucharadas de almidón
- 6 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 7 ½ cucharadita de sal





Preparación

- 1 Precaliente el horno a 200 °C (390 °F).
- 2 En un recipiente grande, mezcle la harina de maíz, el queso rallado, el almidón, la sal y el bicarbonato.
- 3 Incorpore la leche agria y la natilla, mezclando hasta obtener una masa suave, homogénea y ligeramente húmeda. Si fuera necesario, agregue un poco más de leche o harina para lograr una consistencia manejable.
- 4 Forme porciones redondas de aproximadamente 8 a 10 cm de diámetro y colóquelas sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada o cubierta con papel para hornear.
- 5 Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que los bizcochos estén ligeramente dorados por encima y cocidos en el centro.
- 6 Si desea una superficie más dorada, active el gratinador durante los últimos 2 a 3 minutos, vigilando que no se quemen.
- 7 Retire del horno y deje reposar 5 minutos antes de servir.



Para obtener un sabor más tradicional, utilice queso Turrialba semiduro o queso palmito rallado. Los bizcochos recién horneados son ideales para acompañar con café chorreado o chocolate caliente.



Trencitas de queso y especias

Receta compartida
por Viviana Arguedas Gamboa
Área Mercadeo y Ventas

En honor
a Tita Olga



Receta 04





Electrodomésticos recomendados



Horno de Convección | Horno Freidora de Aire
Para obtener una textura suave por dentro y una corteza ligeramente dorada.



24-30

trencitas



Preparación
40 minutos

Horneado
20 minutos

Reposo
45 minutos

Total
1 hora 45 minutos aprox.

Ingredientes

Para la masa

- 1 500 g de harina de trigo
- 2 10 g de levadura seca
- 3 1 cucharada de azúcar
- 4 1 cucharadita de sal
- 5 60 g de mantequilla
- 6 1 huevo
- 7 220 ml de leche tibia
- 8 250 g de queso blanco semiduro rallado (Turrialba, palmito seco o similar)

Especias

- 1 ½ chile dulce, finamente picado
- 2 ¼ taza de culantro, finamente picado

Para barnizar

- 1 1 huevo batido





Preparación

- 1 Mezcle la harina, la levadura, el azúcar y la sal.
- 2 Agregue la mantequilla y mezcle hasta obtener una textura arenosa. Incorpore el huevo y la leche tibia poco a poco hasta formar una masa suave.
- 3 Añada el queso rallado, el chile dulce y el culantro, mezclando hasta que queden bien distribuidos.
- 4 Amase durante 8 a 10 minutos, hasta obtener una masa lisa y elástica.
- 5 Cubra la masa y déjela reposar durante 45 minutos, o hasta que doble su volumen.
- 6 Divida la masa en porciones pequeñas de aproximadamente 30 g.
- 7 Forme una bolita con cada porción y luego estírela con las manos sobre la mesa hasta obtener un cilindro delgado de unos 18 a 20 cm de largo.
- 8 Doble cada cilindro por la mitad y sostenga los extremos. Gire suavemente la masa para que ambas tiras se enrosquen entre sí de forma natural, formando una pequeña trenza.
- 9 Coloque las trencitas sobre una bandeja para hornear, dejando espacio entre ellas.
- 10 Barnice con huevo batido y deje reposar 15 minutos más.
- 11 Hornee a 180 °C durante 18 a 20 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.



Pequeñas en tamaño, pero grandes en sabor. Estas trencitas siempre acompañaron las meriendas familiares y el aroma del queso recién horneado anunciaba que era hora de reunirse alrededor de la mesa.

Para obtener una trencita bien definida, no enharine demasiado la mesa al formar los cilindros. La ligera fricción ayuda a que la masa se enrosque sola al doblarla por la mitad, logrando la forma tradicional de panadería.



Olla de carne tradicional

Receta compartida
por Azzuhara Ramírez Jiménez
Área Gestión de Salud

En honor
a Tía Sara & Mamá Olga



Receta 05





Electrodomésticos recomendados



Olla Multiusos
Reduce el tiempo de cocción
y conserva el sabor del caldo.



Plantilla de Inducción
Siguiendo el método
tradicional.



Ingredientes

- 1 Ayote sazón
- 2 Chayote
- 3 Papa
- 4 Camote
- 5 Ñampí
- 6 Tiquisque
- 7 Malanga
- 8 Elote
- 9 Tacaco

- 10 Zanahoria
- 11 Yuca
- 12 Plátano verde

Carnes

- 1 Costilla de res
- 2 Posta de ratón
- 3 Pescuezo
- 4 Osobuco

Condimentos

- 1 Ajo al gusto
- 2 Cebolla
- 3 Culantro coyote
- 4 Orégano seco
- 5 Sal al gusto
- 6 1 sobre de sopa de cola de buey o de costilla



8-10
personas



Preparación
20 minutos

Cocción
1 hora aproximadamente



Preparación

- 1 Coloque la carne en una olla de presión o multiusos junto con las verduras de cocción más duras y suficiente agua para obtener un buen caldo.
- 2 Agregue el ajo, la cebolla, el culantro coyote, el orégano, la sal y el sobre de sopa de cola de buey o de costilla.
- 3 Cocine durante 40 minutos en olla de presión o multiusos.
- 4 Una vez cocida la carne, retire aproximadamente la mitad del caldo y colóquelo en otra olla.
- 5 Añada más agua si es necesario e incorpore las verduras de cocción más suave.
- 6 Cocine durante 15 a 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- 7 Mezcle nuevamente ambos caldos y rectifique la sazón.
- 8 Sirva caliente acompañado de arroz blanco.



Al día siguiente, la carne y las verduras que sobren pueden convertirse en un delicioso picadillo. Solo hay que picarlas finamente y saltearlas en un sartén.

Disfrútela acompañada de tortillas recién hechas y una taza de café o agüadulce.



Picadillo de plátano con carne mechada

Receta compartida
por Ivhy Quesada Angulo
Área Gestión Preventiva

En honor
a Mamá Rosa



Receta 06





Electrodomésticos recomendados



Olla Multiusos
Para cocinar la carne y los plátanos.



Plantilla de Inducción
Para preparar el sofrito e integrar todos los ingredientes.



Licuada
Para elaborar la salsa.



8-10
porciones
(estimado)



Preparación
40 minutos

Cocción
55 minutos

Total

1 hora 35 minutos aproximadamente

Ingredientes

(cantidades estimadas)

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1 6 plátanos verdes | 8 ¼ taza de perejil fresco picado | 12 3 cucharadas de azúcar |
| 2 8 tomates maduros | 9 1 kg de carne de res para mechar | 13 3 cucharadas de salsa de tomate (opcional) |
| 3 1 cebolla grande | 10 1 cucharadita de orégano seco | 14 2 cucharadas de margarina o mantequilla |
| 4 1 chile dulce | 11 2 hojas de laurel | |
| 5 5 dientes de ajo | | |
| 6 2 ramas de apio | | |
| 7 Sal al gusto | | |





Preparación

- 1 Cocine los plátanos, con o sin cáscara, en abundante agua hasta que estén cocidos, pero aún firmes. Déjelos enfriar, píquelos finamente y reserve.
- 2 Cocine los tomates hasta que la cáscara se desprenda fácilmente.
- 3 Licúelos utilizando parte del agua de cocción para obtener una salsa de consistencia ligera.
- 4 Cocine la carne junto con el ajo, el apio, el orégano, el perejil, las hojas de laurel y sal al gusto hasta que esté suave. Deshébrela y reserve aproximadamente una taza del caldo de cocción.
- 5 En una olla grande, derrita la margarina o mantequilla y sofría la cebolla, el chile dulce y el ajo finamente picados hasta que estén transparentes.
- 6 Incorpore la salsa de tomate licuada y la taza del caldo reservado.
- 7 Cocine a fuego medio durante 25 minutos.
- 8 Agregue el azúcar, la salsa de tomate (si la utiliza) y rectifique la sal.
- 9 Añada la carne mechada y continúe la cocción durante 10 minutos, mezclando para integrar los sabores.
- 10 Incorpore poco a poco el plátano picado, mezclando cuidadosamente para que absorba la salsa sin perder su textura. Cocine a fuego bajo durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 11 Retire del fuego y sirva caliente.



Para lograr un picadillo con mejor sabor, prepare la receta con un día de anticipación. Al reposar, el plátano absorbe mejor los jugos de la carne y las especias, intensificando su sabor.

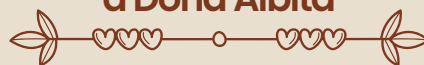
Acompáñelo con arroz blanco y tortillas palmeadas.



Picadillo de papaya con posta de cerdo

Receta compartida
por Gabriela Fallas Rojas
Área Centro Atención de Llamadas

En honor
a Doña Albita



Receta 07





Electrodomésticos recomendados



Olla Multiusos
Cocinar la carne
y los vegetales.



Plantilla de Inducción
Preparar el sofrito y finalizar el
picadillo con una cocción uniforme.



20 porciones
aproximadamente
7,5 kg de picadillo preparado



Preparación
1 hora

Cocción
1 hora

Total
2 horas aproximadamente

Ingredientes

- 1 3 papayas verdes grandes (aprox. 4 kg)
- 2 7 papas medianas (aprox. 1,5 kg)
- 3 3 cebollas grandes picadas
- 4 8 dientes de ajo picados
- 5 2 kg de posta de cerdo

Grasas y condimentos

- 1 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 2 cucharadas de achiote
- 3 3 cubitos de consomé de pollo (o su equivalente)
- 4 Sal al gusto
- 5 3 cucharadas de orégano tostado y molido
- 6 1 cucharada de pimienta negra tostada y molida
- 7 1 cucharada de comino tostado y molido
- 8 Chile al gusto (semillas de chile tostadas o chile fresco machacado)

Nota:

Para preparaciones de mayor tamaño puede aumentarse la cantidad de carne. Como referencia, para 10 papayas pueden utilizarse hasta 4 kg de posta de cerdo.





Preparación

Preparación de las especias

- 1 Tueste por separado el orégano, la pimienta negra y el comino.
- 2 Muela las especias hasta obtener un polvo fino.
- 3 Pase las especias por un colador para lograr una textura uniforme.
- 4 Machaque las semillas de chile o prepare el chile fresco al gusto.
- 5 Reserve.

Preparación de los ingredientes

- 1 Pele las papayas y retire las semillas y la membrana blanca del interior para evitar un sabor amargo.
- 2 Pele las papas.
- 3 Pique finamente la cebolla y el ajo o licúelos, si prefiere una textura más uniforme.

Cocinar la papaya

- 1 Cocine la papaya entera o en trozos grandes hasta que esté suave.
- 2 Deje enfriar ligeramente.
- 3 Píquela finamente o desmenúcela según la tradición familiar.





- ④ Colóquela en un lienzo o paño limpio y escúrrala bien, retirando el exceso de agua.
- ⑤ Reserve.

Cocinar la papa

- ① Cocine las papas hasta que estén suaves.
- ② Déjelas enfriar un poco.
- ③ Píquelas finamente o desmenúcelas.
- ④ Reserve.

Cocinar la posta de cerdo

- ① Cocine la posta de cerdo en agua con sal hasta que esté completamente suave.
- ② Déjela enfriar un poco.
- ③ Deshilache la carne en hebras finas.
- ④ Reserve.

Preparación del sofrito

- ① Derrita la manteca de cerdo.
- ② Agregue el achiote.
- ③ Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- ④ Incorpore la posta de cerdo deshilachada y cocine unos minutos para que absorba los sabores.



Sazonar

- 1 Agregue el consomé de pollo.
- 2 Incorpore las especias tostadas y molidas.
- 3 Añada el chile al gusto.
- 4 Mezcle bien para distribuir los condimentos de manera uniforme.

Preparación del picadillo

- 1 Incorpore la papaya cocida y escurrida.
- 2 Agregue las papas picadas.
- 3 Mezcle constantemente hasta integrar todos los ingredientes.
- 4 Cocine hasta que el picadillo alcance el hervor y los sabores se fusionen.
- 5 Rectifique la sal y los condimentos según su gusto.
- 6 Retire del fuego y deje enfriar.



Es una receta que ha acompañado reuniones familiares y celebraciones durante generaciones.

Para conservar la textura ideal del picadillo, se deja enfriar cubriéndolo únicamente con un paño limpio, en lugar de una tapa. Así se evita que el vapor se condense y el agua caiga sobre la preparación, manteniendo su sabor y consistencia como lo hacían nuestras abuelas.



Macho Lerdo

Receta compartida
por Rocío Murillo Alfaro
Dirección Generación de la Energía

En honor
a Tita Marta



Receta 08





Electrodomésticos recomendados



Plantilla de Inducción
Permite mantener una cocción uniforme durante el tiempo necesario para suavizar la carne y cocinar las verduras de forma eficiente.



10-12
personas



Tiempo estimado
120 minutos

Ingredientes

- | | | | |
|---|----------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | 1 kg de cecina | 8 | 1 rollo de culantro de Castilla |
| 2 | 1 kg de papas | 9 | 2 dientes de ajo |
| 3 | 2 plátanos verdes | 10 | Sal al gusto |
| 4 | 1 cebolla | 11 | Pimienta al gusto |
| 5 | 1 chile dulce | 12 | Sazón completa al gusto |
| 6 | 1 rama de apio | 13 | Salsa tipo inglesa |
| 7 | 1 rollo de culantro coyote | | |





Preparación

- 1 Cocine la cecina en suficiente agua junto con la cebolla, el chile dulce, el apio, los ajos, los culantros y sal al gusto hasta que la carne esté suave.
- 2 Retire la carne, cuele el caldo y pique la carne en trocitos pequeños.
- 3 Pele las papas, córtelas en cuadritos y cocínelas en el caldo de la carne hasta que estén suaves.
- 4 Pele los plátanos verdes, córtelos en cuadritos y cocínelos aparte en agua con sal.
- 5 Escorra los plátanos y agréguelos a la olla junto con la carne y las papas.
- 6 Sazone con salsa tipo inglesa, sazón completa, pimienta y rectifique el punto de sal.
- 7 Incorpore abundante culantro finamente picado y tiritas de chile dulce antes de servir.



El Macho Lerdo es un platillo tradicional y centenario del distrito de La Asunción de Belén. Su nombre nace de una curiosa anécdota: hace más de cien años, doña María Venegas envió a un joven conocido como “Macho” a traer plátanos verdes. Como tardó muchísimo en regresar, exclamó: “¡Qué macho más lerdo!”.

Con el paso de los años, aquella frase quedó grabada en la memoria del pueblo y terminó dando nombre a esta deliciosa receta, que hoy continúa reuniendo a las familias alrededor de la mesa.



Pollo a la cacerola

Receta compartida
por Marianela Barquero Palma
Proceso Índices y Programas
Ambientales

En honor
a Abuelita Bubú





Electrodomésticos recomendados



Olla Multiusos
Preparar el pollo
y las verduras de manera
uniforme.



Plantilla
de Inducción
Mejor control
de la temperatura.



8 personas



Tiempo estimado
50 minutos

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 1 4 muslos enteros de pollo (muslo y cadera), sin piel | 11 1 tomate |
| 2 3 papas medianas | 12 2 cucharadas de salsa inglesa |
| 3 2 zanahorias | 13 Tomillo al gusto |
| 4 1 chayote verde | 14 Orégano al gusto |
| 5 1 elote | 15 Sal y pimienta al gusto |
| 6 1 cebolla | 16 ½ taza de agua (para el sofrito) |
| 7 1 chile dulce | 17 Agua suficiente para la cocción |
| 8 3 dientes de ajo | 18 1 cucharada de aceite vegetal |
| 9 1 rama de apio | |
| 10 Culantro coyote al gusto | |





Preparación

- 1 Retire la piel de los muslos de pollo y córtelos en las porciones deseadas.
- 2 Pique finamente el ajo, la cebolla y el chile dulce.
- 3 En una olla, caliente el aceite y sofría el ajo, la cebolla y el chile dulce a fuego medio. Incorpore el pollo y cocínelo hasta que se dore ligeramente en sus propios jugos. Agregue la media taza de agua, el tomillo, el orégano y la salsa inglesa. Cocine a fuego lento durante unos 15 a 20 minutos.
- 4 Mientras tanto, corte las papas, zanahorias, chayote y elote en trozos medianos. Pique el tomate y reserve junto con el apio y el culantro coyote.
- 5 Añada suficiente agua para cubrir apenas el pollo. Incorpore el tomate, el elote, las papas, las zanahorias, el chayote, el apio y el culantro coyote. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- 6 Cocine durante unos 10 a 15 minutos más, o hasta que las verduras estén suaves, pero firmes. Rectifique la sazón y retire del fuego.



Gracias por cocinar con nosotros



Esperamos que este recetario haya llevado hasta su mesa un poquito del cariño con el que fue creado.

“

Cada una de estas recetas representa una historia familiar compartida por las personas colaboradoras de Fuerza y Luz, quienes decidieron preservar esos sabores que han acompañado a sus familias durante muchos años.



Nos encantaría
conocer su experiencia.

¿Preparó alguna receta?

Cuéntenos cómo le quedó.

Escríbanos a:

mercadeo@cnfl.go.cr



También puede enviarnos fotografías de sus platillos o compartir una receta tradicional de su familia para que forme parte de futuras ediciones de este recetario.

“

Porque las mejores recetas no solo alimentan... también conservan historias, unen generaciones y crean recuerdos.



tienda
cnfl

Área Mercadeo y Ventas
Unidad Desarrollo de Negocios
2026

**El respaldo que conoce,
para el hogar que quiere.**

Diseño
Andrea Ortiz Moreira
Área Atención Virtual