

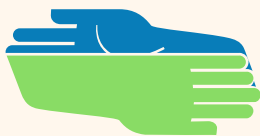
# ***RECETAS DEL CORAZÓN***



Sociedad de Seguros de Vida  
del Magisterio Nacional

✓ **INTE ISO 9001:2015 • INTE G-35:2012 RS**

*"Administración de la Póliza Mutual de Vida y Servicios Complementarios"*



Sociedad de Seguros de Vida  
del Magisterio Nacional

✓ INTE ISO 9001:2015 • INTE G-35:2012 RS

\*Administración de la Póliza Mutua de Vida y Servicios Complementarios\*

# ¿TIENE UN OBJETIVO EN MENTE Y NECESITA UNA AYUDA EXTRA PARA LOGRARLO?



## ¡ESTAMOS AQUÍ PARA HACERLO POSIBLE!

La **Sociedad de Seguros de Vida**  
le ofrece hasta

**12 líneas de crédito**

para acompañarle en  
**cualquier proyecto.**

Puede realizar su trámite en cualquiera de nuestras  
**14 sucursales o en línea a través de nuestro sitio web:**

<https://sociedaddesegurosdevida.cr/creditos>

### CONTACTO:

✉ [credito@sociedaddesegurosdevida.cr](mailto:credito@sociedaddesegurosdevida.cr)

☎ 2523-6767 / 2523-6868

\*\*Aplican restricciones. El monto a otorgar está sujeto a estudio crediticio. Recuerde mantener al día sus obligaciones con la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional.



# Recetas del Corazón

En la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional, reconocemos la importancia de una alimentación adecuada para el bienestar de nuestros asociados, especialmente de los adultos mayores pensionados/jubilados. Por ello, hemos creado “Recetas del Corazón”, una guía diseñada para quienes desean mejorar su calidad de vida mediante una dieta equilibrada.

Este recetario surge como respuesta a la necesidad de ofrecer información clara y accesible sobre cómo la alimentación puede ser una herramienta fundamental en el manejo y control de diversas enfermedades. Se ha demostrado que seguir una dieta adecuada no solo mejora la salud en general, sino que también alivia síntomas y ralentiza el avance de ciertas condiciones.

Con “Recetas del Corazón”, buscamos educar y fomentar hábitos alimenticios saludables que favorezcan el bienestar, contribuyendo a prevenir complicaciones. Este material forma parte del compromiso de la institución de apoyar a nuestros asociados en su camino hacia una vida más plena y saludable, proporcionándoles las herramientas necesarias para que la alimentación sea un aliado en su bienestar integral.

Estamos convencidos de que cada receta incluida representa un paso hacia una vida más sana y feliz.

Agradecemos a todos los asociados que participaron en este proyecto. Su entusiasmo y creatividad han enriquecido nuestras páginas. “Recetas del Corazón” fue posible gracias a la disposición de cada uno de ustedes, quienes enviaron recetas y resultaron ganadoras.

Cada platillo ha sido pensado con cariño y respeto, para que disfruten momentos especiales en la cocina y en la mesa. Las 15 recetas que verán a continuación están divididas en las siguientes categorías: entradas, plato fuerte, postre, meriendas y jugos saludables.

Esperamos que encuentren en estas páginas no solo inspiración culinaria, sino también una valiosa guía hacia una mejor calidad de vida.

**Comisión de Planeamiento Estratégico**



A collection of fresh ingredients including lentils, mushrooms, oranges, lemons, walnuts, and tomatoes on a teal background.

# *RECETAS*

*Este recetario fue coordinado por el equipo de Mercadeo y  
Comunicación de la Sociedad de Seguros de Vida.*



# Crema de espinacas

## Ingredientes:

- 1 rollo de espinacas (frescas)
- Sal al gusto
- Agua (para cocinar)
- Leche (opcional, para mayor cremosidad)
- Pimienta negra al gusto
- Maizena (para espesar, al gusto)

## Preparación:

### 1. Cocine las espinacas:

- Lave bien las espinacas y póngalas a cocer en una olla con agua hirviendo. Cocine a fuego medio hasta que estén tiernas, pero no completamente cocidas (aproximadamente 5-7 minutos).
- Agregue sal al gusto durante la cocción.

### 2. Licúe

- Escorra las espinacas, reservando un poco del agua de cocción.
- Coloque las espinacas en una licuadora y mezcle con el agua reservada o con un poco de leche, según su preferencia. Licúe hasta obtener una mezcla suave.

### 3. Cocine la crema:

- Vierta la mezcla de espinacas en una olla a fuego lento. Caliente hasta que empiece a hervir.

### 4. Sazone

- Agregue pimienta negra al gusto y, si desea, disuelva un poco de Maizena en agua fría y añádala a la crema para espesarla. Cocine por unos minutos más, removiendo constantemente hasta que alcance la consistencia deseada.

*Receta elaborada por María Rodríguez B., vecina de Turrialba.*





# Coliflor en mantequilla

## Ingredientes:

- 1 coliflor
- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de ajonjolí (semillas de sésamo), majadas
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de leche
- Sal, pimienta negra y curry al gusto

## Preparación:

### 1. Cocine la coliflor:

- En una olla grande, hierva abundante agua con sal y leche. Agregue la coliflor y cocínela hasta que esté suave (aproximadamente 10-15 minutos).

### 2. Enfríe la coliflor:

- Una vez cocida, saque la coliflor y pásela por agua fría para detener la cocción. Luego, escúrrala bien.

### 3. Prepare el recipiente:

- Engrase un recipiente de vidrio con un poco de mantequilla o aceite.

### 4. Coloque la coliflor:

- Ponga la coliflor en el recipiente engrasado.

### 5. Agregue la mantequilla:

- Corte la mantequilla en trocitos y distribúyalos por toda la coliflor.

### 6. Mezcle ingredientes:

- En un tazón, mezcle el queso parmesano, los palitos de ajonjolí, la paprika, sal, pimienta y curry al gusto. Espolvoree esta mezcla sobre la coliflor.

### 7. Hornee:

- Precaliente el horno a temperatura media. Hornee la coliflor durante aproximadamente diez minutos, solo hasta que la mantequilla se derrita y los sabores se absorban.

### 8. Sirva:

- Retire del horno y sirva caliente.



# Picadillo de palmito

## Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- Culantro picado al gusto
- 1 cucharada de margarina
- 1/2 kilo de palmito picado finamente
- 1/2 taza de crema dulce
- Pizca de sal
- Agua (opcional, según sea necesario)

## Preparación:

### 1. Sofría la cebolla:

- En una sartén, caliente un poco de aceite y sofría la cebolla picada junto con la cucharada de margarina hasta que la cebolla esté dorada.

### 2. Agregue el palmito:

- Incorpore el palmito picado finamente y mezcle bien.

### 3. Añada crema dulce y sal:

- Agregue la crema dulce y una pizca de sal. Mezcle todo para combinar los ingredientes.

### 4. Cocine:

- Si es necesario, añada un poco de agua para que la mezcla no se pegue y termine de cocinarse. Hágalo a fuego lento.

### 5. Agregue culantro:

- Una vez que los ingredientes estén bien cocidos, añada el culantro picado al gusto y mezcle nuevamente.



*Receta elaborada por Rosario Pantoja G., vecina de Heredia.*



# Camote relleno

## Ingredientes:

- 1 ½ kg de camote
- ½ kg de carne molida
- Queso rallado que se derrita, al gusto
- 1 rama de apio
- Ajo al gusto
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

### 1. Cocine el camote:

- Hierva el camote en agua con sal, procurando que no quede demasiado suave para que sea más fácil manipularlo y extraer el relleno.

### 2. Sazone la carne:

- Adobe la carne molida con el apio, el ajo, el chile dulce y la cebolla, todos finamente picados. Agregue sal y pimienta al gusto.

### 3. Caliente una sartén:

- Añada el aceite de oliva y cocine la carne molida a fuego medio para evitar que se seque.

### 4. Mezcle:

- Una vez cocida la carne, mezcle con el relleno que extrajo de los camotes cocidos.

### 5. Rellene los camotes:

- Póngales a los camotes la mezcla de carne y coloque una generosa cantidad de queso rallado encima.

### 6. Hornee:

- Meta al horno los camotes de 15 a 20 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

*Receta elaborada por Harlen Reid M.,  
vecina de Limón.*



# Picadillo succulento

## Ingredientes:

- 1 calabacín o zucchini pequeño
- ½ chile dulce (picado)
- ½ cebolla pequeña (picada en julianas)
- ½ diente de ajo (picado)
- 1 chayote pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 6 vainicas (cortadas en tiras)
- 3 ramitas de culantro (picado)
- Pizca de sal
- 1 consomé de carne (opcional)
- Pimienta al gusto
- ¼ kilo de carne molida (opcional)

## Preparación:

### 1. Lave y prepare los vegetales:

- Lave bien todos los vegetales y hortalizas con agua. Corte el calabacín a la mitad, luego cada mitad en tiras verticales. Retire el contenido que no usará. Corte el chile dulce y la cebolla en tiras similares.

### 2. Corte el chayote y la zanahoria:

- Pele el chayote y la zanahoria. Corte el chayote en tres o cuatro capas y luego en tiras verticales no muy delgadas. Haga lo mismo con la zanahoria.

### 3. Corte las vainicas:

- Corte las vainicas en tiras verticales.

### 4. Sofría la carne (opcional):

- Si decide usar carne molida, condiméntela con sal, pimienta y un poco de consomé. Sofríala en una sartén o cacerola caliente hasta que esté bien cocida.

### 5. Agregue los vegetales:

- Incorpore los vegetales (calabacín, chile dulce, cebolla, chayote, zanahoria y vainicas) a la sartén con la carne. Revuelva bien mientras se sofríen.

### 6. Sazone:

- Agregue sal al gusto, pimienta, el consomé de carne y el culantro picado. Revuelva nuevamente.

### 7. Cocine:

- Añada un poquito de agua si es necesario y cocine hasta que los vegetales estén tiernos pero crocantes. Retire del fuego asegurándose de que no se cocinen demasiado.



*Receta elaborada por Esmeralda Alcázar  
D., vecina de Guápiles.*

Imagen con fines ilustrativos



# Espaguetis de zucchini

## Ingredientes:

- 1 zucchini
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de chile dulce (picado)
- ¼ taza de cebolla (picada)
- Ajo, cilantro y perejil al gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano
- ¼ kilo de carne molida (opcional)
- 2 tomates (en cubitos)
- Sal al gusto

## Preparación:

### 1. Prepare el zucchini:

- Ralle el zucchini en tiras (como espagueti) y colóquelo en un bowl. Agregue una cucharadita de sal y déjelo reposar entre 15 y 20 minutos para que suelte el agua. Después, escúrralo bien para eliminar el exceso.

### 2. Haga la salsa:

- En una sartén, caliente un poco de aceite y sofría el ajo, el chile dulce y la cebolla hasta que estén tiernos.
- Agregue los tomates en cubitos y la carne molida (si la usa). Cocine hasta que la carne esté bien cocida y la salsa espese. Ajuste la sal al gusto.

### 3. Montar el platillo:

- En un pyrex, coloque el zucchini escurrido y vierta la salsa de carne y tomate por encima.
- Rocíe con el queso parmesano.

### 4. Hornear

- Precaliente el horno a 180 grados Celsius (350 grados Fahrenheit).
- Hornee durante unos 25 minutos o hasta que todo esté bien caliente y el queso se haya derretido.

*Receta elaborada por Dory Agüero G.,  
vecina de Calle Blancos.*

Imagen con fines ilustrativos





# Lasaña lactovegetariana

## Ingredientes:

- 1 caja de lasaña precocida (250 g)
- 2 sobres de crema de espárragos
- ½ barra de mantequilla sin sal + un poco de aceite vegetal
- 1 chile dulce grande (rojo), picado
- 2 elotes, desgranados y sancochados
- 1 brócoli, desmembrado en ramitas
- 1 taza de hongos champiñones tajadeados
- 2 zanahorias grandes en cuadritos
- 1 chayote tierno en cuadritos (con cáscara)
- 1 ayote tierno en cuadritos (con cáscara)
- 1 taza de guisantes sancochados
- 4 tazas de leche deslactosada
- 1 cebolla grande picada en trozos
- 5 ajos picados
- Tomillo y culantro (castilla y coyote) al gusto
- Espinacas al gusto (hojas y tallos)
- 240 g de queso fresco semiduro, sin gluten deslactosado
- 400 g de natilla liviana deslactosada
- 1 rama de apio, pelada y picada en trocitos
- 1 rollo de cebollín, finamente picado
- Queso parmesano molido al gusto

## Preparación:

### 1. Cocine los vegetales:

- Lave y cocine por separado las zanahorias, el chayote, los elotes, los guisantes y el ayote en agua con ajo, culantro coyote y tomillo. Hágalo hasta que estén “duritos”. Escorra en un pascón.
- Cocine el brócoli en agua hirviendo por unos minutos y escorra.
- Lave y escorra los champiñones.

### 2. Sofría:

- En una sartén, sofría la cebolla, los ajos y el chile dulce en la mantequilla con un poco de aceite vegetal hasta que estén suaves.
- Agregue la crema de espárragos disuelta (las dos) en las cuatro tazas de leche deslactosada. Cocine, moviendo constantemente, hasta que hierva. Retire del fuego y separe una taza de esta mezcla.

### 3. Prepare el relleno:

- A la mezcla que queda en la olla, agregue las espinacas, la natilla deslactosada, el brócoli, las zanahorias, los guisantes, los hongos, el maíz dulce, el apio, el cebollín y el culantro (castilla). Mezcle bien y deje enfriar un rato.

### 4. Prepare la lasaña:

- Aunque la lasaña es precocida, puede sumergirla en agua hirviendo por unos minutos para que quede más suave.

### 5. Arme la lasaña:

- En un molde engrasado, coloque una primera capa con la mezcla de crema de espárragos que separó.
- Añada una capa de lasaña, luego una capa de la mezcla de vegetales y rocíe con queso parmesano. Repita el procedimiento hasta llenar el molde, asegurando que la última capa sea de relleno. Cubra la lasaña con queso fresco semiduro deslactosado.



**6. Hornee:**

- Cocine en un horno precalentado a temperatura media durante aproximadamente 30 minutos.
- Retire del horno y deje enfriar un poco antes de servir. También puede preparar la lasaña el día anterior y hornearla al día siguiente, bien tapada.

*Receta elaborada por Iveth Vargas G.,  
vecina de Turrialba.*





# Tortas de lentejas y ensalada verde

## Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas (sobrantes de la sopa de lentejas)
- Harina de maíz (cantidad necesaria)
- 1 huevo
- Olores al gusto (opcional: cebolla, chile dulce, orégano)
- Aceite (para engrasar la sartén)

## Preparación:

### 1. Mezcle los ingredientes:

- En un tazón, combine las dos tazas de lentejas con suficiente harina de maíz y el huevo. Mezcle hasta obtener una consistencia adecuada.

### 2. Añada los olores:

- Agregue los olores que prefiera (cebolla, chile dulce, orégano) y mezcle bien.

### 3. Forme las tortas:

- Con la mezcla, forme tortas del tamaño que desee.

### 4. Cocine las tortas:

- Caliente una sartén ligeramente engrasada a fuego medio. Coloque las tortas y cocine hasta que estén doradas por ambos lados.

## ENSALADA

## Ingredientes:

- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Maíz dulce
- Palmito (opcional)
- Otras verduras al gusto

## Preparación:

### 1. Prepare la ensalada:

- Lave y corte la lechuga, el tomate, el pepino y las demás verduras.

### 2. Mezcle:

- En un tazón grande, combine todos los ingredientes de la ensalada.

### 3. Acompañe:

- Sirva las tortas de lentejas con la ensalada. Se pueden acompañar con una tortilla de maíz.

*Receta elaborada por Susana Carvajal U.,  
vecina de San Ramón.*

Imagen con fines ilustrativos





## Tortilla de brócoli con queso crema

### Ingredientes:

- 1 brócoli rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 1 pizca de curry
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 200 gramos de queso tipo Turrialba (100 g para la mezcla y 100 g para decorar)
- Mantequilla (o grasa de cerdo) para cocinar
- Rodajas de tomate para decorar

### Preparación:

#### 1. Mezcle:

- En un bowl, mezcle el brócoli rallado, el ajo en polvo, la paprika, el curry, la pimienta negra y la sal. Agregue los huevos y 100 gramos de queso tipo Turrialba a la mezcla y revuelva hasta integrar bien todos los ingredientes.

#### 2. Caliente la sartén:

- Unte una sartén con mantequilla (o grasa de cerdo) y caliéntela a fuego bajo, luego vierta la mezcla en la sartén y espárzala de manera uniforme.

#### 3. Añada el queso:

- Agregue por encima los 100 gramos restantes de queso tipo Turrialba y decore con rodajas de tomate.

#### 4. Fuego lento:

- Tape la sartén y cocine a fuego mínimo durante cinco minutos o hasta que la tortilla esté bien cocida y el queso derretido.

*Receta elaborada por Luz Gómez S.,  
vecina de Santa Cruz de Turrialba.*



## Pastel de leche de cabra

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 150 gramos de azúcar
- 150 gramos de margarina derretida y fría
- 250 gramos de harina
- 15 gramos de levadura en polvo
- 250 ml de leche de cabra
- Pizca de nuez moscada
- Pizca de canela

### Preparación:

#### 1. Precaliente el horno:

- Hágalo a 180 °C (350 °F).

#### 2. Mezcle los ingredientes:

- En un bowl grande, bata los huevos con el azúcar hasta que estén bien mezclados y espumosos.
- Agregue la mantequilla derretida y revuelva bien.

#### 3. Agregue los secos:

- Tamice la harina junto con la levadura en polvo, la nuez moscada y la canela. Ponga esta mezcla seca a la de huevos, alternando con la leche de cabra. Revuelva bien hasta obtener una consistencia uniforme.

#### 4. Prepare el molde:

- Engrase un molde para pastel con margarina y espolvoree un poco de harina para evitar que se pegue.

#### 5. Vierta la mezcla:

- Hágalo en el molde preparado.

#### 6. Hornee:

- Con el horno precalentado, cocine de 30 a 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

#### 7. Enfríe y sirva:

- Retire el pastel del horno y deje enfriar en el molde durante unos minutos antes de desmoldar. Luego, deje que se enfríe completamente en una rejilla.



*Receta elaborada por Elieth Vega M.,  
vecina de Guanacaste.*



# Picadillo de papaya

### Ingredientes:

- 3 kilos de papaya verde
- ½ kilo de posta de cerdo
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce maduro
- 1 rama de apio
- Sal al gusto

### Preparación:

#### 1. Prepare la papaya:

- Pele la papaya verde y pártala por la mitad. Retire las semillas y corte la papaya en trozos.

#### 2. Cocine la papaya:

- En una olla ponga agua a hervir. Cuando esté hirviendo, agregue la papaya, con una cucharada de sal y cocine durante 15 minutos.
- Después de cocinar, retire la papaya del agua y déjela enfriar.

#### 3. Pique la papaya:

- Una vez fría, pique la papaya en trozos bien finitos. Luego, colóquela en un paño y escurra para eliminar el exceso de agua.

#### 4. Prepare los ingredientes:

- Pique finamente la cebolla, el chile dulce y la rama de apio.
- Corte la carne de cerdo en trozos pequeños.

#### 5. Sofría:

- En una olla, caliente un poco de aceite y sofría la cebolla, el chile dulce y el apio hasta que estén suaves.

#### 6. Cocine la carne:

- Agregue la carne de cerdo a la olla y cocine durante aproximadamente cinco minutos, removiendo ocasionalmente.

#### 7. Incorpore la papaya:

- Añada la papaya escurrida a la olla, sazone con sal al gusto y cocine durante 15 minutos más, revolviendo de vez en cuando.

*Receta elaborada por María de los Ángeles Flores P., vecina de Puntarenas.*



# Quequitos de red velvet

## Ingredientes:

- 1 remolacha mediana pelada y cortada en cubos
- 30 g de avena en copos, harina de almendras o de arroz
- 1 huevo (50 g)
- 10 g de cacao puro (sin azúcar)
- 5 g de polvo para hornear
- 1 chorrito de leche de almendras
- 10 g de miel
- Yogurt griego o queso crema bajo en grasa y fresas picadas para decorar

## Preparación:

### 1. Proceso:

- Agregue todos los ingredientes en el procesador de alimentos o en la licuadora.

### 2. No olvide cocinarlos:

- En una taza coloque aproximadamente 10 gramos de la mezcla, póngala en el microondas por 2 minutos (de 30 en 30 segundos hasta que vea cocido el quequito).

### 3. Decore:

- Para la decoración, saque el quequito de la taza, póngalo en un platito, en blondas o en capsulas, agregue encima yogurt que puede ser endulzado con miel, con fresitas picadas o con gotitas de chocolate.



*Receta elaborada por Ruth Altamirano A., vecina de Cartago.*



# Jugo verde

### Ingredientes:

- 1 taza de espinacas
- ½ taza de col rizada
- ½ taza de pepino
- ½ taza de piña
- ½ manzana verde
- 1 rodaja de jengibre fresco (opcional)
- ½ limón
- Agua al gusto

### Preparación:

#### 1. Lave y corte:

- Lave bien todas las frutas y verduras. Corte la piña, la manzana y el pepino en trozos pequeños. Exprima el jugo del medio limón.

#### 2. Licúe:

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora y agregue agua al gusto, según la textura deseada. Licúe hasta que la mezcla esté suave y sin grumos.

#### 3. Sirva:

- Sirva y disfrute su jugo verde inmediatamente.



*Receta elaborada por José Arce D.,  
vecino de Moravia.*



# Infusión de moringa

## Ingredientes:

- 7 hojas de moringa
- 2 litros de agua

## Preparación:

### 1. Hervir el agua:

- Coloque dos litros de agua en una olla y espere a que hierva.

### 2. Agregar las hojas:

- Una vez que el agua esté hirviendo, agregue las hojas de moringa.

### 3. Cocinar:

- Deje hervir durante unos 10-15 minutos.

### 4. Colar:

- Retire del fuego y cuele la infusión para separar las hojas del líquido.

### 5. Servir:

- Déjelo enfriar un poco antes de servir.
- Tómese medio vaso de la infusión tres veces al día: en ayunas, al mediodía y en la noche.

*Receta elaborada por Genaro Rojas P.,  
vecino de Puntarenas.*



# *Jugo de remolacha y zanahoria*

## **Ingredientes:**

- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- Agua (opcional, para ajustar la consistencia)

## **Preparación:**

### **1. Cocine la remolacha:**

- Lave bien la remolacha y cocínela en agua hirviendo hasta que esté tierna (aproximadamente 30-40 minutos). Puede comprobar la cocción con un tenedor.

### **2. Enfríe y corte:**

- Una vez cocida, déjela enfriar un poco. Luego pélela y córtela en trozos.

### **3. Prepare las zanahorias:**

- Lave y pele las zanahorias. Córtelas en trozos para facilitar el licuado.

### **4. Licúe:**

- En la licuadora, agregue los trozos de remolacha y zanahoria. Si lo desea, puede añadir un poco de agua para ajustar la consistencia del jugo. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea.

### **5. Sirva:**

- Vierta el jugo en un vaso y, si prefiere, cuele para eliminar la pulpa.

*Receta elaborada por María del Socorro Villarreal, vecina de Guadalupe.*



# 105

años **presentes**



La  
***solidaridad***  
nos mueve desde hace  
**más de un siglo**



**SOCIEDAD DE  
SEGUROS DE VIDA**