



*Material de apoyo  
Recetario  
Cocina  
Institucional*

*Realizado por: Lizbeth Rodríguez B.  
Núcleo de Turismo*

*Octubre-2025*

## Introducción

El Núcleo de Turismo y la Unidad de Certificación del INA han diseñado este recetario técnico-didáctico como insumo oficial para la aplicación de la prueba de certificación en **Preparación de Alimentos y Bebidas en Cocina Institucional**. Su propósito es brindar apoyo práctico y formativo a todas las personas aspirantes, facilitando el desarrollo de competencias clave en entornos institucionales diversos.

Este documento no es solo una colección de recetas: es una guía profesional y estructurada que refleja el compromiso con la excelencia técnica, la nutrición, la inocuidad alimentaria y el servicio digno en contextos como comedores escolares, hospitalarios, penitenciarios y otros espacios públicos y privados.

Cada receta ha sido cuidadosamente diseñada conforme a los criterios técnicos de la certificación, considerando rendimientos adecuados, técnicas de cocción seguras, y el uso de las Guías Alimentarias para Costa Rica como base estructural. Este enfoque garantiza que las preparaciones respondan a estándares de calidad y pertinencia nutricional.

Este recetario está pensado para ser utilizado durante el proceso de evaluación técnica, permitiendo a las personas aspirantes aplicar sus conocimientos con responsabilidad, criterio, pasión, precisión y creatividad. Aquí encontrarás preparaciones que van desde fondos básicos y sopas nutritivas, hasta platos principales, guarniciones, ensaladas y bebidas, todas diseñadas para demostrar tus habilidades en la cocina institucional.

Te invitamos a utilizar este material como una herramienta de estudio, práctica y reflexión. Que cada receta sea una oportunidad para demostrar tus competencias, fortalecer tu perfil profesional y contribuir al bienestar colectivo desde la cocina.

**¡Mucho éxito en tu proceso de certificación!**

## RECETA COCINA INSTITUCIONAL

**Sector:** Turismo

**Subsector:** Gastronomía

**Competencia específica N.º3:** Aplicar métodos y técnicas de cocción y preparación de alimentos de acuerdo con el menú establecido, procedimientos y normativas vigentes.

**Nombre de la prueba:** Preparación de alimentos y bebidas en cocina institucional.

**Código:** TUGT

### Fondo de ave claro (rendimiento: 6 litros aproximadamente para 30 personas )

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Carcasas de pollo (sin vísceras)	5.5	kg
Muslos o alas de pollo	1.5	kg
Cebolla blanca	600	gr
Zanahoria	600	gr
Apio	400	gr
Puerro	300	gr
Ajo entero	80	gr
Laurel seco	6	Hojas
Pimienta negra en gran	15	gr
Clavo de olor (opcional)	1	und
Tomillo seco	10	gr
Perejil fresco	80	gr
Sal	40	gr
Agua	10	litros
Bramante ( pabilo)		



**Sopa de Pollo (aproximadamente para 30 personas de 300 ml por porción)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>
Pollo entero troceado (con hueso)	4.5	kg
Agua potable	9	litros
Papa pelada y picada	2.5	kg
Zanahoria picada	1.5	kg
Ayote sazón picado	1.2	kg
Apio picado	500	gr
Cebolla blanca picada	500	gr
Ajo picado	60	gr
Culantro fresco picado	150	gr
Laurel seco	5	hojas
Sal yodada	45	gr
Pimienta negra molida	15	gr
Aceite vegetal	90	ml
Fideos cabello de ángel (opcional)	300	gr



### Crema de ayote aproximadamente para 30 personas de 250 ml por porción

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Ayote sazón pelado y picado	4.5	kg
Cebolla blanca picada	600	gr
Ajo picado	60	gr
Apio picado	300	gr
Aceite vegetal	100	ml
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr
Agua potable	6	litros
Culantro fresco picado	100	gr



### Crema de Papa con Fondo de Ave (30 porciones)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Papa pelada y picada	3.5	kg
Fondo de ave (claro o fortificado)	6	litros
Cebolla blanca picada	500	gr
Ajo picado	40	gr
Apio picado	300	gr
Aceite vegetal o mantequilla	100	ml
Sal yodada	30	gr



**Salsa de Tomate Madre (30 porciones) Porciones estándar de 150–170 ml.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>
Tomate maduro (jitomate)	4.5	kg
Cebolla blanca picada	500	gr
Ajo picado	50	gr
Apio picado	300	gr
Zanahoria rallada (opcional, para dulzor natural)	300	gr
Aceite vegetal	150	ml
Laurel seco	3	hojas
Orégano seco	10	gr
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr



**Salsa Bechamel Institucional (30 porciones) Porciones estándar de 150 ml**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>
Mantequilla sin sal	300	gr
Harina de trigo todo uso	300	gr
Leche líquida descremada	4.5	litros
Sal yodada	30	gr
Nuez moscada (opcional)	5	gr
Pimienta blanca molida	5	gr



## Salsa pomodoro

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Tomate maduro (natural o en conserva)	6	kg
Cebolla blanca	600	gr
Ajo fresco	90	gr
Aceite vegetal o de oliva	300	ml
Sal	60	gr
Pimienta negra	15	gr
Azúcar (opcional para corregir acidez)	60	gr
Laurel	5	hojas
Tomillo	100	gr
Orégano	100	gr
Albahaca	50	gr



### Guarnición de Vegetales a la Plancha (30 porciones 150 gr por porción)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Zanahoria en bastones	1.2	kg
Brócoli en floretes	1.2	kg
Chayote en rodajas	1.2	kg
Ayote sazón en rodajas	1.2	kg
Pimiento rojo en tiras	600	gr
Cebolla blanca en pluma	600	gr
Aceite vegetal (canola o girasol)	150	ml
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr
Orégano seco (opcional)	10	gr



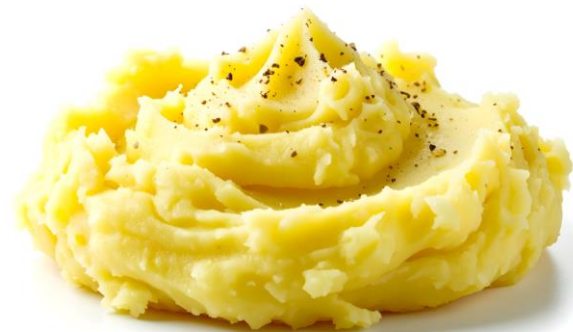
### Guarnición de Vegetales al Vapor (30 porciones 150 gr por porción)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Zanahoria en bastones	1.2	kg
Brócoli en floretes	1.2	kg
Chile dulce en tiras	600	gr
Cebolla blanca en pluma	600	gr
Zucchini en medias lunas	1.2	kg
Mantequilla sin sal	300	gr
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr



**Puré de Papa Institucional (30 porciones) 220 gramos por porción**

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Papa pelada y picada	4.5	kg
Agua potable	suficiente para cocer	gr
Sal yodada	30	gr
Mantequilla o margarina institucional	150	gr
Leche líquida descremada (opcional)	500	ml
Pimienta blanca molida (opcional)	10	gr
Nuez moscada (opcional)	5	gr



**Espagueti en Salsa Criolla con Carne Molida 30 porciones 300 g cada una.**

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Espagueti seco	2.4	kg
Carne molida de res (80/20)	2.4	kg
Tomate natural picado	1.5	kg
Cebolla blanca picada	600	gr
Chile dulce rojo y verde picado	500	gr
Ajo picado	60	gr
Aceite vegetal	150	ml
Sal yodada	45	gr
Pimienta negra molida	15	gr
Orégano seco	10	gr



Laurel seco	5	hojas	
Pasta de tomate (opcional)	300	gr	
Agua potable	2	litros	

**Lasaña de Pollo Institucional (30 porciones) 300 g cada una.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>
Pasta para lasaña precocida	1.5	kg
Pechuga de pollo cocida y desmenuzada	3.5	kg
Salsa de tomate madre	2.5	litros
Salsa bechamel institucional	2	litros
Queso mozzarella rallado	1.2	kg
Queso parmesano rallado	300	gr
Cebolla blanca picada	400	gr
Ajo picado	60	gr
Aceite vegetal	120	ml
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	15	gr
Orégano seco	10	gr



### Chuleta de Cerdo, Pollo y Bistec a la Plancha (30 porciones 120 g cada una)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Chuleta de cerdo sin hueso	3.6	kg
Filete de pechuga de pollo:	3.6	kg
Bistec de res magro	3.6	kg
Sal yodada (1.5 g por porción)	45	gr
Pimienta negra molida	15	gr
Ajo en polvo o fresco	30	gr
Aceite vegetal (para plancha)	150	ml



### Filet de pescado empanizado 30 porciones

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Filete de pescado blanco (tilapia, corvina)	4.5	kg
Pan molido o empanizador	600	gr
Huevo entero	10	unidades
Harina de trigo	500	gr
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr
Limón (jugo)	150	ml
Aceite vegetal para cocción	500	ml



### Gallo pinto 30 porciones

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Arroz blanco cocido	3.6	kg
Frijoles negros cocidos (con poco caldo)	3.0	kg
Cebolla blanca picada	300	gr
Chile dulce rojo picado	300	gr
Culantro fresco picado	150	gr
Aceite vegetal	120	ml
Sal yodada	30	gr
Ajo picado (opcional)	30	gr



### Tortilla con Queso

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Harina de maíz	2.5	kg
Queso rallado (tipo fresco o semiduro)	1.2	kg
Agua potable	2	litros
Sal yodada	30	gr



### Avena

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Avena en hojuelas	900	gr
Agua potable	6	litros
Leche líquida (entera o descremada)	3	litros
Azúcar (opcional)	300	gr
Canela en astilla	3	unidades
Sal	15	gr
Esencia de vainilla (opcional)	15	ml



### Huevos revueltos 30 porciones

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Huevos	90	unidades
Leche	300	ml
Aceite vegetal	150	ml
Sal	30	gr
Pimienta	10	gr
Perejil picado (opcional)	100	gr



### Ensalada Fría de Caracolitos (30 porciones 200 g cada una)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Pasta tipo caracol (seca)	1.8	kg
Zanahoria rallada fina	900	gr
Jamón cocido en cubos pequeños	1.2	kg
Mayonesa baja en grasa	1.2	litros
Sal yodada	30	gr
Pimienta negra molida	10	gr
Perejil fresco picado (opcional)	100	gr



### Ensalada verde 30 porciones 150 gr por porción

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Lechuga romana	900	gr
Espinaca fresca	600	gr
Pepino	6	unidades
Aguacate	6	unidades
Aceite de oliva	180	ml
Jugo de limón	150	ml
Sal y Pimienta: al gusto		



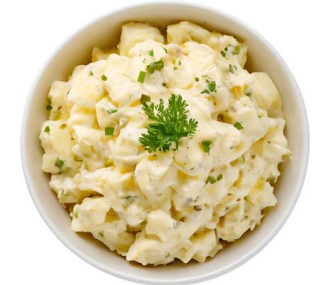
### Ensalada de repollo y zanahoria 150 g por persona

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Repollo verde	2.5	kg
Zanahoria rallada	1.5	kg
Cebolla morada en julianas	600	gr
Chile rojo en juliana	500	gr
Vinagre blanco	300	ml
Aceite vegetal	300	ml
Sal	45	gr
Pimienta negra	15	gr
Azúcar	50 (opcional)	gr



### Ensalada de papa 30 porciones 150 gr aproximadamente

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Papa blanca	4.5	kg
Zanahoria	1.5	kg
Apio	500	gr
Cebolla blanca	500	gr
Mayonesa	1.5	kg
Sal al gusto		



**Picadillo de Vainica con Zanahoria (30 porciones)**

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Vainica (ejotes, judías verdes)	2.5	kg
Zanahoria	2.5	kg
Cebolla	500	gr
Ajo	5	dientes
Aceite vegetal	150	ml
Sal	al gusto	
Pimienta	al gusto	

**Picadillo de Chayote con Maíz (30 porciones)**

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Chayote picado en cubos pequeños	6	kg
Maíz dulce (puede ser enlatado o cocido)	1.5	kg
Tomate picado	1.5	kg
Cebolla picada	1.2	kg
Chile dulce picado	300	gr
Apio picado	150	gr
Aceite vegetal	150	ml
Sal al gusto	Sal al gusto	
Condimentos: orégano, comino, pimienta.	Al gusto	



### Arroz Blanco (aproximadamente 115–120 g por persona)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Arroz blanco crudo (grano mediano o largo)	3.5	kg
Agua potable	7	litros
Aceite vegetal	150	ml
Sal yodada	45	gr
Chile dulce en trozo	100	gr
Cebolla blanca en trozo	100	gr



### Arroz con Pollo

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Arroz	3.5 kg	kg
Pollo (muslos y pechugas desmenuzadas)	5 kg	kg
Zanahoria picada	1 kg	kg
Guisantes	800	gr
Chile dulce rojo picado	600	gr
Cebolla picada	600	gr
Ajo picado	100	gr
Apio	300	gr
Aceite vegetal	300	ml
Fondo de ave	7	litros
Culantro picado	100	gr
Achiote	10	gr
Pimienta negra	15	gr
Sal	60	gr



### Arroz Con Carne (30 porciones)

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Arroz	2.5	kg
Carne de res en trozos pequeños)	3	kg
Cebolla	500	gr
Chile dulce	500	gr
Zanahoria	500	gr
Apio	300	gr
Ajo	50	gr
Aceite vegetal	200	ml
Sal	al gusto	



### Garbanzos con Pollo 30 porciones 250 g por persona

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Garbanzos cocidos	3.6	kg
Pechuga de pollo en cubos	3.0	kg
Cebolla blanca picada	600	gr
Chile dulce picado	400	gr
Apio picado	300	gr
Zanahoria en cubos	600	gr
Ajo picado	30	gr
Aceite vegetal	150	ml
Sal	al gusto	
Pimienta	al gusto	



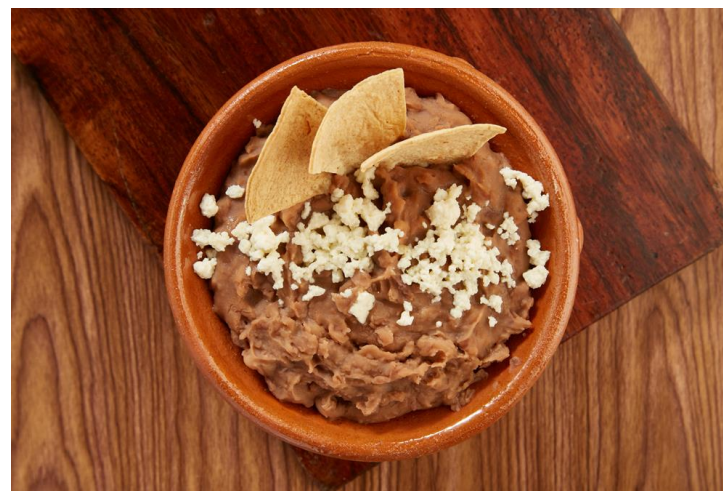
### Frijoles (30 porciones (aproximadamente para 30 personas 180 g por porción))

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Frijol negro seco	2.7	kg
Agua potable	9	litros
Sal	30	gr



### Frijoles molidos

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Frijoles rojos secos	2.5	kg
Cebolla	500	gr
Ajo	100	ml
Aceite vegetal	200	gr
Sal – al gusto	60	gr
Comino	15	gr
Agua suficiente para	cocción	
Culantro	150	gr



### Lentejas con carne

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Lentejas secas	4.5	kg
Carne molida de res	2.5	kg
Cebolla	600	gr
Chile dulce (pimiento)	600	gr
Zanahoria	1	kg
Apio	300	gr
Ajo	100	gr
Aceite vegetal	300	ml
Sal	60	gr
Comino	15	gr
Laurel	5	hojas
Tomate natural o pasta de tomate:	1.2	kg
Culantro picado	150	g



## BEBIDAS CALIENTES

### Café

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Café molido	300	gr
Agua (200 ml por persona)	6	litros
Azúcar (opcional)	300	gr




### Agua dulce


Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Tapa de dulce	1.2	kg
Agua	6	litros
Canela en astilla	3	unidades



**Leche caliente**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>	
<b>Leche</b>	<b>6</b>	<b>Litros</b>	

**BEBIDAS FRIAS****Horchata**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad de medida</b>	
Cebada	300	gr	
Arroz molido	300	gr	
Canela en polvo	30	gr	
Azúcar	300	gr	

### Refresco de frutas

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Frutas mixtas frescas (piña, papaya, sandía, melón)	3.5	kg
Agua potable	7.5	litros
Azúcar	600	gr
Jugo de limón	150	ml
Hielo	2	kg



### Te Frio

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida
Agua	6	litros
Té negro en bolsitas	30	Bolsitas
Azúcar	300	gramos
Limón (opcional)	10	unidades

