4.12.2.1. Obligatorio   Se investiga sobre ingredientes autóctonos de Costa Rica, que pueden ser utilizados para la elaboración de platillos auténticos, generando una diferenciación con la competencia. En el menú se ofrecen preparaciones tradicionales del país.

Reporte – Recetas tradicionales

El Hotel Arenal Springs Resort & Spa, ha investigado sobre los productos de la región y se ha elaborado un menú para buffet el cual se sirve durante el desayuno en el que se incluye muchos de estos ingredientes. También estos productos se tratan de incluir durante los otros tiempos de alimentación.

Se inserta lista de recetas, con algunas de ellas llevan ingredientes autóctonos entre ellos.

|  |
| --- |
| **Ingredientes autóctonos** |
| [Maíz](https://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz) | [Frijoles](https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_vulgaris) | [Papa](https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum) | [Yuca](https://es.wikipedia.org/wiki/Yuca) | [Ayote](https://es.wikipedia.org/wiki/Ayote) |
| [Tomate](https://es.wikipedia.org/wiki/Tomate) | [Chayote](https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule) | [Aguacate](https://es.wikipedia.org/wiki/Aguacate) | [Pejibaye](https://es.wikipedia.org/wiki/Pejibaye) | [Palmito](https://es.wikipedia.org/wiki/Palmito_%28alimentaci%C3%B3n%29) |
| [Chile Dulce](https://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum_annuum) | [Chile Picante](https://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum) | [Achiote](https://es.wikipedia.org/wiki/Bixa_orellana) | [Maní](https://es.wikipedia.org/wiki/Arachis_hypogaea) | [Vainilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vainilla) |
| [Cacao](https://es.wikipedia.org/wiki/Cacao) | [Guayaba](https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium) | [Jocotes](https://es.wikipedia.org/wiki/Spondias_purpurea) | [Miel](https://es.wikipedia.org/wiki/Miel) |  |

|  |
| --- |
| **Ingredientes aclimatados** |
| [Arroz](https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz) | [Trigo](https://es.wikipedia.org/wiki/Trigo) | [Café](https://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9) | [Caña de azúcar](https://es.wikipedia.org/wiki/Ca%C3%B1a_de_az%C3%BAcar) | [Res](https://es.wikipedia.org/wiki/Res) y [leche](https://es.wikipedia.org/wiki/Leche) | [Cerdo](https://es.wikipedia.org/wiki/Cerdo) |
| [Banano](https://es.wikipedia.org/wiki/Banano) y [plátano](https://es.wikipedia.org/wiki/Banana) | [Naranjas](https://es.wikipedia.org/wiki/Naranja_%28fruta%29) | [Limones](https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_limon) | [Cebolla](https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_cepa) | [Ajo](https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_sativum) | [Comino](https://es.wikipedia.org/wiki/Comino) |
| [Culantro](https://es.wikipedia.org/wiki/Coriandrum_sativum) | [Apio](https://es.wikipedia.org/wiki/Apium_graveolens) | [Menta](https://es.wikipedia.org/wiki/Menta) | [Hierbabuena](https://es.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata) | [Jengibre](https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale) | [Gallina](https://es.wikipedia.org/wiki/Gallina) y [huevos](https://es.wikipedia.org/wiki/Huevo_%28alimento%29) |
| [Canela](https://es.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_verum) | [Clavo de Olor](https://es.wikipedia.org/wiki/Syzygium_aromaticum) | [Cerveza](https://es.wikipedia.org/wiki/Cerveza) | [Pavo](https://es.wikipedia.org/wiki/Meleagris) | [Piña](https://es.wikipedia.org/wiki/Ananas_comosus) | [Orégano](https://es.wikipedia.org/wiki/Origanum_vulgare) |



