El Hotel Arenal Springs Resort & Spa, ha investigado y hemos hecho un menú para buffet de se incluye muchos de estos ingredientes

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_(alimentaci%C3%B3n)) |
| [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) |  |

En la lista se resalta unas recetas que tienen estos ingredientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fecha | 24/01/2016 | Pax |
| **Buffets para:** | Desayuno | 45 |
| **Inicio**   |  | | --- | | **Cod** | | **Limpia Todo**   |  | | --- | | **Receta** | | **Borra "C"**   |  | | --- | | **0** | |
| p1 | Flan / banano |  |
| P2 | Pan / cena |  |
| P3 | Queque / chocolate |  |
| P4 | Pan / bagguet blanco |  |
| P5 | Pan / bagguet integ |  |
| P6 | Pan / cangrejos |  |
| P7 | Queque vainilla |  |
| P8 | Budin |  |
| P9 | Tamal / Asado |  |
| P10 | Pan cangrejo jamon |  |
| P11 | Pan / hiervas |  |
| P12 | Tamal / maicena |  |
| P13 | Pan / Danesa canela |  |
| P14 | Queque seco |  |
| P15 | Pan salado relleno queso |  |
| P16 | Pan casero |  |
| P17 | Pan / banano |  |
| P18 | Galleta / Coco |  |
| P19 | Arrollado |  |
| P20 | Tres leches |  |
| P21 | Queque / Zanahoria |  |
| P22 | Pan / maiz |  |
| P23 | Palito salado / hojaldre |  |
| P24 | Punto seco |  |
| P25 | Chiskey / frio |  |
| P26 | Profiteroles |  |
| P27 | Pan / chavata |  |
| P28 | Pan bolla especies |  |
| P29 | Wafles |  |
| P30 | Banano ala naranja |  |
| P31 | Papa semilla al ajo y romero |  |
| P32 | Queque / chocolate / ganache |  |
| P33 | Costilla cerdo al horno salsa bbq |  |
| P34 | Ensalada hawaiana |  |
| P35 | Pasta penne alfredo |  |
| P36 | Fruta sandia desayuno |  |
| P37 | Sopa minestrone |  |
| P38 | Panacota |  |
| P39 | Pico gallo |  |
| P40 | Vegatales mixtos mantequilla |  |
| P41 | Crema Zanahoria |  |
| P42 | Arroz blanco |  |
| P43 | Rabanos vinagre |  |
| P44 | Tortillas tostadas |  |
| P45 | Gelatina / queso crema |  |
| P46 | Picadillo / chayote |  |
| P47 | Vegetales / bandera |  |
| P48 | Frijoles molidos fondo pollo |  |
| P49 | Fajitas / pollo |  |
| P50 | Spaghetty salsa napolitana |  |
| P51 | Sopa / cebolla |  |
| P52 | Arrroz jardinera |  |
| P53 | Lechuga americana |  |
| P54 | Ensalada / tomate |  |
| P55 | Ensalada repollos |  |
| P56 | Ensalada / cebolla |  |
| P57 | Picadillo / zanahoria / papa |  |
| P58 | Vegetales mixtos ala mantequilla |  |
| P59 | Zanahoria rayada |  |
| P60 | Pepino a la mostaza |  |
| P61 | Piña / papaya cena |  |
| P62 | Tilapia frita |  |
| P63 | Spaghetti aurora |  |
| P64 | Mamon Chino desayuno |  |
| P65 | Penne al pomodoro |  |
| P66 | Fajitas de carne |  |
| P67 | Picadillo chayote |  |
| P68 | Papa semilla salteada |  |
| P69 | Crema hongos |  |
| P70 | Vegetales mixto salteados |  |
| P71 | Barra ensalada / pasta |  |
| P72 | Pepino marinado |  |
| P73 | Picadillo arracache |  |
| P74 | Crema zanahoria |  |
| P75 | Sopa de vegetales |  |
| P76 | Pasta penne reina |  |
| P77 | Papa / cheff |  |
| P78 | Vegetales mixtos a la crema |  |
| P79 | Fajitas / cerdo |  |
| P80 | Piña / granadina |  |
| P81 | Remolacha marinada |  |
| P82 | Zanahoria decorada |  |
| P83 | Pepino multicolor |  |
| P84 | Lechuga / frutas |  |
| P85 | Fajita / pollo |  |
| P86 | Crema apio |  |
| P87 | Tomate capresa |  |
| P88 | Pepino |  |
| P89 | Zanahoria tricor |  |
| P90 | Ensalada italiana |  |
| P91 | Spaghetti pomodoro |  |
| P92 | Crema ayote |  |
| P93 | Cerdo / plancha / bbq |  |
| P94 | Ensalada col-slop |  |
| P95 | Pepino fresh |  |
| P96 | Palmito en trosos |  |
| P97 | Remolacha |  |
| P98 | Maiz dulce |  |
| P99 | Escabeche platano |  |
| P100 | Frijoles / blancos / pollo |  |
| P101 | Cebolla mixta al balsámico |  |
| P102 | Ensalada / frijoles / blancos |  |
| P103 | Lomo / stronoff |  |
| P104 | Pepino citrico |  |
| P105 | Repollo verde / mandarina |  |
| P106 | Vegetales / mixtos / berenjena |  |
| P107 | Yuca frita |  |
| P108 | Remolacha / mayonesa |  |
| P109 | Lechuga / cherry |  |
| P110 | Zanahoria / tropico |  |
| P111 | Tomates chery / campo |  |
| P112 | Muffins chocolate |  |
| P113 | Crema de zuquini |  |
| P114 | Bavarois |  |
| P115 | Galleta / integral |  |
| P116 | Tomate fresco |  |
| P117 | Mostaza China fresca |  |
| P118 | Repollo verde |  |
| P119 | Repollo morado |  |
| P120 | Empanadas uno, dos, tres |  |
| P121 | Empanada casera |  |
| P122 | Pan fruta caseros |  |
| P123 | Pan especies |  |
| P124 | Flan coco |  |
| P125 | Pinto |  |
| P126 | Huevos revultos |  |
| P127 | Pancakes |  |
| P128 | Salchicha desayuno |  |
| P129 | Piña desayuno |  |
| P130 | Banano desayuno |  |
| P131 | Granadilla desayuno |  |
| P132 | Mango desayuno |  |
| P133 | Manzana nacional desayu |  |
| P134 | Sandia desayuno | 0 |
| P135 | Mandarina desayuno |  |
| P136 | Huevos al horno | 0 |
| P137 | Tostadas francesas |  |
| P138 | Papa semilla a la crema |  |
| P139 | Omellet |  |
| P140 | Platano al horno con queso |  |
| P141 | Platano ala naranja | 0 |
| P142 | Picadillo papa |  |
| P143 | Carne salsa |  |
| P144 | Jamon rebanado |  |
| P145 | Fajita / pollo en salsa |  |
| P146 | Papa hashbrown |  |
| P147 | Platano maduro frito |  |
| P148 | Chorizo desay |  |
| P149 | Salchichon criollo | 0 |
| P150 | Papa brava |  |
| P151 | Enyucado mixto |  |
| P152 | Natilla |  |
| P153 | Queso tierno |  |
| P154 | Tortillas palmedas |  |
| P155 | Quesadilla |  |
| P156 | Papa primera a la crema |  |
| P157 | Papaya fresca desayuno |  |
| P158 | Melon fresco desayuno |  |
| P159 | Pan cuadrado bimbo azul |  |
| P160 | Pan cuadrado bimbo integral |  |
| P161 | Jalea / piña |  |
| P162 | Cajeta / coco |  |
| P163 | Queque / chocolate / cumpleaños |  |
| P164 | Choco flan |  |
| P165 | Alfajores |  |
| P166 | Pastel 2 chocolates |  |
| P167 | Prestiños |  |
| P168 | Arroz con leche |  |
| P169 | Pollo salsa criolla |  |
| P170 | Crema / Brocoli |  |
| P171 | Pan Grisinni |  |
| P172 | Volteado de piña |  |
| P173 | Gelatina / Copas/Buffet |  |
| P174 | Costillas / hojaldre |  |
| P175 | Mousse / mandarina |  |
| P176 | Bavarois/café |  |
| P177 | Enchilada / papa |  |
| P178 | Voulevant / atun |  |
| P179 | Picadillo palmito |  |
| P180 | Crema / mariscos |  |
| P181 | Mano piedra /salsa |  |
| P182 | Picadillo vainica / zanahoria |  |
| P183 | Crema Tomate |  |
| P184 | Mariscada |  |
| P185 | Pollo Mechado |  |
| P186 | Fondo / pollo |  |
| P187 | Tortas / carne |  |
| P188 | Salsa / pomodoro |  |
| P189 | Fondo /Pez |  |
| P190 | Salsa Demiglass |  |
| P191 | Salsa / bolognes |  |
| P192 | Mousse baileys |  |
| P193 | Donas |  |
| P194 | Pan papa |  |
| P195 | Tamal queso crema |  |
| P196 | Mouse de Menta |  |
| P197 | Flan de coco buffet |  |

