



Bocatto

DI SOLE

PRODUCTOS LACTEOS DE BÚFALA

en colaboración y avalado

por la Dra Pamela Caro

NUTRICIÓN CONSCIENTE:

**20 RECETAS
SALUDABLES CON
PRODUCTOS
LÁCTEOS DE BÚFALA**

100% leche de búfala • Proteína A2 • Sin lactosa



Dra. Pamela Caro
NUTRICIÓN • WELLNESS • ADN

Bocatto

DI SOLE

PRODUCTOS LACTEOS DE BÚFALA

Bienvenidos a una experiencia de bienestar, sabor y salud.

Este ebook nace de la colaboración entre **Bocatto di Sole**, una marca apasionada por la calidad de los productos de búfala, avalado por la **Dra. Pamela Caro Larsen**, Nutricionista Clínica y Tibetana. Asesora de Nutrición y Alimentación. Miembro del Colegio de Nutrición en Costa Rica, comprometida con la alimentación consciente, equilibrada y sostenible.

En estas páginas encontrarás 20 recetas saludables diseñadas para aprovechar las bondades de los productos lácteos de búfala: 100% leche de búfala, sin lactosa, rica en proteína A2, más digerible y deliciosa.



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

INTRODUCCIÓN



En **Bocatto Di Sole** nos enorgullece ofrecer productos 100% hechos en nuestra finca y planta ubicada en Guayabo de Bagaces, Guanacaste, Costa Rica. Este recetario nace de nuestra pasión por compartir no solo la calidad de nuestros quesos de búfala, sino también momentos especiales dignos de saborear en familia.



SOBRE NOSOTROS

Nuestras búfalas viven en libertad en el entorno natural de Guanacaste. Su leche da origen a productos frescos, artesanales y sostenibles, elaborados sin conservantes y con un profundo respeto por el ambiente. Nuestro equipo trabaja con dedicación para llevar hasta tu mesa la auténtica frescura de Bocatto Di Sole.

CONSEJOS DE COCINA

- **Conservación:** Mantén los productos refrigerados entre 1°C y 4°C.
- **Manipulación:** Usa utensilios limpios y evita cambios bruscos de temperatura.
- **Sustituciones:** Nuestros quesos pueden reemplazar el queso de vaca en todas las recetas.
- **Tip:** Saca el queso del refrigerador 10 minutos antes de servir para intensificar su sabor.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM



NUESTROS PRODUCTOS

Bocatto
DI SOLE
PRODUCTOS LACTEOS DE BÚFALA

MOZZARELLA

Burrata



Burratinas



Ricotta



Ciliegine



Ovaline



Bocconcini



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

TABLA DE CONTENIDO



- 5 opciones para Desayunos
- 5 opciones para Meriendas
- 5 opciones para Almuerzos
- 5 opciones para Cenas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nuestros productos son fuente natural de calcio y proteína, con menor contenido de colesterol que los productos lácteos convencionales.

GLOSARIO

- **Mozzarella di Bufala:** Queso fresco originario de Italia, hecho tradicionalmente con leche de búfala. Su nombre proviene del verbo italiano "mozzare", que significa "cortar", ya que se corta a mano durante su proceso de producción. Es conocido por su textura elástica y suave, y se utiliza en platos como pizza y ensaladas.
- **Ricotta:** Queso suave y granuloso, ideal para postres y pastas.



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM



DATOS CURIOSOS



- La mozzarella de búfala contiene más calcio y proteínas que la mozzarella de vaca y es naturalmente libre de lactosa
- La mozzarella tradicionalmente se hace con leche de búfala y es conocida como mozzarella di bufala. Es más cremosa y tiene un sabor más intenso.
- Por otro lado, la mozzarella hecha con leche de vaca se llama fior di latte.

¿PORQUE LA LECHE DE BÚFALA ES DIFERENTE Y MEJOR?

Proteína A2: Más fácil de digerir que la leche de vaca tradicional, ideal para personas sensibles a la lactosa.

100% pasteurizada: Garantiza seguridad y calidad.

Mayor contenido de grasa y proteínas: Brinda un sabor más cremoso y una textura única.

Recolección de leche fresca: Controlamos todo el proceso, desde la cría de búfalas en un entorno natural y libre de pastoreo, hasta la distribución del producto final. Se ordeña dos veces al día y se transporta inmediatamente a la fábrica para mantener su frescura.



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM





ÍNDICE DE RECETAS



Capítulo 1: Desayunos Energéticos

Comienza el día con sabor, frescura y proteínas saludables.

1. **Tostadas integrales con ricotta, miel y nueces**
2. **Smoothie verde con ricotta y espinaca**
3. **Bowl de frutas con ciliegine y semillas**
4. **Omelette de espinaca y bocconcini**
5. **Pancakes integrales con ricotta y fresas**

Capítulo 2: Meriendas Funcionales

Snacks creativos, frescos y naturales para cualquier momento del día.

1. **Burratina con tomate cherry y albahaca**
2. **Yogurt vegetal con ricotta y frutas rojas**
3. **Tartaletas de avena y ricotta**
4. **Palitos de zanahoria con dip de ricotta y especias**
5. **Rollitos de calabacín con ovaline y pimentón**



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM





ÍNDICE DE RECETAS

Capítulo 3: Almuerzos Completos

Platos balanceados y deliciosos con el toque fresco del queso de búfala.

1. **Ensalada mediterránea con bocconcini**
2. **Pasta integral con ricotta, espárragos y limón**
3. **Sopa de calabaza con topping de ricotta y semillas**
4. **Tostadas de pan de centeno con burratina y remolacha**
5. **Wok de vegetales con cubos de queso de búfala**



Capítulo 4: Cenas Livianas

Recetas prácticas, reconfortantes y perfectas para cerrar el día.

1. **Pizza de base de coliflor con ovaline y vegetales**
2. **Crema de espinaca con ricotta**
3. **Zoodles con pesto de ricotta y albahaca**
4. **Timbal de berenjena con tomate y mozzarella ciliegine**
5. **Wraps de lechuga con queso y vegetales salteados**



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM



CAPÍTULO 1: DESAYUNOS ENERGÉTICOS

1. Tostadas integrales con ricotta, miel y nueces:

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole
- 1 cucharadita de miel orgánica
- 1 cucharada de nueces picadas



Preparación: Tuesta el pan integral. Unta la ricotta sobre las tostadas calientes. Agrega miel y esparce las nueces.

Aporte nutricional: Proteínas, fibra, ácidos grasos omega-3 y calcio.

2. Smoothie verde con ricotta y espinaca:

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 banana
- 1 taza de leche de almendra
- 3 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole



Preparación: Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Aporte nutricional: Rica en hierro, calcio, potasio y proteínas vegetales.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 1: DESAYUNOS ENERGÉTICOS



3. Bowl de frutas con ciliegine y semillas:

Ingredientes:

- 1 mango en cubos
- 1 kiwi en rodajas
- 3-4 unidades de ciliegine Bocatto Di Sole
- 1 cucharada de chía
- 1 cucharadita de linaza molida



Preparación: Combina todos los ingredientes en un bowl y sirve frío.

Aporte nutricional: Antioxidantes, fibra, proteínas y grasas saludables.

4. Omelette de espinaca y bocconcini:

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de espinaca picada
- 1/4 de cebolla morada
- 3 unidades de bocconcini Bocatto Di Sole



Preparación:

Sofríe la cebolla y espinaca. Añade los huevos batidos y cocina. Coloca los bocconcini dentro y dobla.

Aporte nutricional: Alto contenido en proteínas, vitamina A y hierro.



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM



CAPÍTULO 1: DESAYUNOS ENERGÉTICOS

5. Pancakes integrales con ricotta y fresas:

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1 huevo
- 1 taza de leche vegetal
- 3 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole
- 1/2 taza de fresas en láminas



Preparación: Prepara los pancakes con la mezcla. Sirve con ricotta y fresas por encima.

Aporte nutricional: Fibra, proteínas y antioxidantes.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 2: MERIENDAS SALUDABLES

1. Burratina con tomate cherry y albahaca:

Ingredientes:

- 1 burratina Bocatto Di Sole
- 1 taza de tomates cherry
- Hojas de albahaca fresca
- 1 cucharadita de aceite de oliva



Preparación: Corta los tomates y mezcla con albahaca. Sirve con la burratina y un chorrito de aceite.

Aporte nutricional: Grasas buenas, licopeno, calcio y antioxidantes.

2. Yogurt vegetal con ricotta y frutas rojas:

Ingredientes:

- 1 taza de yogur vegetal (coco o almendra)
- 2 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole
- 1/2 taza de arándanos y frambuesas



Preparación: Mezcla todos los ingredientes y enfría.

Aporte nutricional: Probióticos, antioxidantes y proteínas.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 2: MERIENDAS SALUDABLES

3. Tartaletas de avena y ricotta:

Ingredientes:

- 1 taza de avena molida
- 1/2 taza de almendras molidas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de ricotta Bocatto Di Sole



Preparación: Mezcla avena, almendras, miel y vainilla. Hornea la base por 10 min. Rellena con ricotta y refrigera.

Aporte nutricional: Alta en fibra, calcio y grasas saludables.

4. Palitos de zanahoria con dip de ricotta y especias:

Ingredientes:

- 1 taza de ricotta Bocatto
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal marina al gusto



Preparación: Mezcla los ingredientes. Sirve con bastones de zanahoria.

Aporte nutricional: Snack bajo en calorías, rico en vitamina A.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 2: MERIENDAS SALUDABLES

5. Rollitos de calabacín con ovaline y pimentón:

Ingredientes:

- 1 calabacín en láminas finas
- Ovaline Bocatto Di Sole al gusto
- Tiras de pimentón asado



Preparación: Rellena las láminas y enrolla.

Aporte nutricional: Ligero, saciante y bajo en carbohidratos.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 3: ALMUERZOS BALANCEADOS

1. Ensalada mediterránea con bocconcini:

Ingredientes:

- 6 bocconcini Bocatto Di Sole
- 1 pepino, 1 tomate grande
- 10 aceitunas negras
- Orégano seco



Preparación: Mezcla todo y aliña con aceite y sal.

Aporte nutricional: Rica en agua, calcio, grasas saludables.

2. Pasta integral con ricotta, espárragos y limón:

Ingredientes:

- 1 taza de pasta integral cocida
- 1/2 taza de espárragos al vapor
- 1/4 taza de ricotta Bocatto Di Sole
- Ralladura de 1/2 limón



Preparación: Mezcla los ingredientes calientes.

Aporte nutricional: Alta en fibra, antioxidantes y proteínas.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 3: ALMUERZOS BALANCEADOS

3. Sopa de calabaza con topping de ricotta y semillas:

Ingredientes:

- 2 tazas de calabaza cocida
- 1/2 cebolla
- 2 tazas de caldo vegetal
- 2 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole
- 1 cucharadita de semillas de zapallo



Preparación: Licúa todos los ingredientes y calienta. Sirve con ricotta y semillas.

Aporte nutricional: Alta en betacarotenos, ideal para la piel.

4. Tostadas de pan de centeno con burratina de trufas y remolacha:

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de centeno
- 1 burratina de trufas Bocatto Di Sole
- 1/2 taza de remolacha cocida
- Brotes verdes al gusto



Preparación: Monta sobre el pan y sirve.

Aporte nutricional: Alta en hierro, antioxidantes y fibra.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 3: ALMUERZOS BALANCEADOS

5. Wok de vegetales con cubos de ciliegine:

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli, 1 zanahoria, 1/2 cebolla
- 100 g de ciliegine de búfala Bocatto Di Sole

Preparación: Saltea los vegetales al dente. Añade el queso al final.

Aporte nutricional: Alta en vitamina C, proteínas y calcio.



@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 4: CENAS LIVIANAS

1. Pizza de base de coliflor con ovaline y vegetales:

Ingredientes:

- 1 base de coliflor
- 3 cucharadas de salsa natural
- Ovaline Bocatto Di Sole, zucchini y tomate en rodajas



Preparación: Monta los ingredientes y hornea.

Aporte nutricional: Baja en carbohidratos, rica en fibra y proteínas.

2. Crema de espinaca con ricotta:

Ingredientes:

- 2 tazas de espinaca cocida
- 1/2 cebolla salteada
- 2 tazas de caldo vegetal
- 3 cucharadas de ricotta Bocatto Di Sole



Preparación: Licúa todo y calienta.

Aporte nutricional: Alta en hierro, baja en calorías.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 4: CENAS LIVIANAS

3. Zoodles con pesto de ricotta y albahaca:

Ingredientes:

- 1 zucchini en espiral
- 1 taza de albahaca
- 1/4 taza de nueces
- 1/2 taza de ricotta Bocatto Di Sole



Preparación: Procesa albahaca, nueces y ricotta. Mezcla con los zoodles.

Aporte nutricional: Alternativa baja en carbohidratos, rica en grasas buenas.

4. Timbal de berenjena con tomate y mozzarella ciliegine:

Ingredientes:

- 1 berenjena en rodajas a la plancha
- 1 tomate en rodajas
- 4-5 ciliegine Bocatto Di Sole



Preparación: Monta en capas y calienta al horno.

Aporte nutricional: Ligero, antioxidante, alto en calcio.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM

CAPÍTULO 4: CENAS LIVIANAS



5. Wraps de lechuga con queso ricotta y vegetales salteados:

Ingredientes:

- Hojas de lechuga
- 1 zanahoria, 1/2 pimentón
- 100 g de ricotta Bocatto Di Sole



Preparación: Saltea los vegetales y coloca dentro de la lechuga junto con el queso.

Aporte nutricional: Ideal para cena liviana y nutritiva.



PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Se pueden congelar los quesos?** No se recomienda, puede afectar su textura.
- **¿Cuánto duran?** Entre 36-48 días en refrigeración, según el producto.
- **¿Son aptos para intolerantes a la lactosa?** Nuestros productos son libres de lactosa, es decir no contienen lactosa.
- **¿Cuál es la mejor forma de conservar los productos una vez abiertos?** Después de abrirlos, se recomienda mantenerlos bien sellados o en un recipiente hermético, y consumirlos en un plazo de 5 a 7 días.
- **¿Puedo consumir los quesos si estoy embarazada?** Sí, nuestros productos están hechos con leche pasteurizada, lo cual los hace seguros para mujeres embarazadas.
- **¿De dónde proviene la leche utilizada?** Toda nuestra leche proviene de búfalas criadas en libertad en nuestra finca en Guanacaste, Costa Rica.
- **¿Tienen productos sin sal o bajos en sodio?** Algunos de nuestros quesos tienen opciones con menor contenido de sal. Consulta el empaque o nuestra tienda en línea para más detalles.

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM



PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Ofrecen opciones sin gluten?** Sí, todos nuestros productos son naturalmente libres de gluten.
- **¿Dónde puedo comprarlos?** Puedes encontrarlos puntos de venta autorizados o consultar en nuestra página web o redes sociales.
- **¿Puedo usar sus quesos para cocinar al horno o gratinar?** Claro, son ideales para hornear, gratinar o integrar en recetas calientes, manteniendo excelente sabor y textura.
- **¿Tienen algún certificado de producción o calidad?** Sí, contamos con registros sanitarios y certificaciones locales que avalan nuestras prácticas sostenibles y procesos seguros.

NOTAS DEL CHEF

Cada receta fue pensada para resaltar el sabor único de nuestros quesos. Esperamos que este recetario inspire momentos deliciosos saludables y memorables.

CONTACTO

Dra. Pamela Caro Larsen
Hospital CIMA
Torre 1, piso 5, consultorio #11
Teléfono oficina: +506 8864-5562
Email: 301cons@gmail.com

@DISOLE.CR

WWW.BOCATTODISOLE.COM





Bocatto

DI SOLE

PRODUCTOS LACTEOS DE BÚFALA

*en colaboración y avalado
por la Dra Pamela Caro*

TE GUSTÓ?

VISITANOS EN

www.bocattodisole.com

Instagram: @disole.cr

Tiktok: @bocattodisole

CONTACTO

Dra. Pamela Caro Larsen

Hospital CIMA

Torre 1, piso 5, consultorio #11

Teléfono oficina: +506 8864-5562

Email: 301cons@gmail.com