

# Pupusas de queso con col rizada y espinacas

Rinde 12 Pupusas

## Ingredientes:

- 2 tazas de harina de masa
- 1 taza de agua
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- Col rizada, espinacas u otra hoja comestible verde oscuro, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile molido
- Sal (opcional) y pimienta
- 1-1/2 tazas de queso rallado (Monterey Jack, mozzarella, u otro queso blanco suave)



Foto por L11324 | Commons

## Preparación:

- 1) Mezcle la masa y el agua en un tazón grande y amase bien. Incorpore más agua, una cucharada a la vez, si hace falta, y siga amasando. La masa debe quedar húmeda pero firme.
- 2) Deje reposar por 5 a 10 minutos.
- 3) Cocine la cebolla y las verduras en un sartén hasta que se ablanden. Agregue el comino, chile molido, sal (si desea) y pimienta a su gusto.
- 4) Retire las verduras del fuego e incorpore el queso.
- 5) Separe la masa en porciones pequeñas y róllelas en bolitas. Aplaste las bolitas con la palma de la mano para formar un disco.
- 6) Coloque cada disco de masa sobre un pedazo de papel plástico. Agregue el queso y las verduras. Coloque otro disco de masa arriba y apriete los bordes con otro pedazo de papel plástico para sellar las pupusas.
- 7) Cocine cada pupusa en un sartén antiadherente por 1 a 2 minutos por lado hasta que quede levemente dorada.

## Datos pupusa:

- Las pupusas fueron creadas por los pueblos indígenas del El Salvador actual. El Salvador es el país más pequeño de Centroamérica, ubicado entre Guatemala y Honduras.
- Se hacen de masa de maíz casera rellena de uno o más de los siguiente ingredientes: queso (de preferencia un queso blanco suave), carne de puerco, calabaza, hojas comestibles u otras verduras, otros tipos de carne o frijoles.
- Los productos lácteos (tales como leche, queso y yogur) son conocidos por su alto contenido de calcio, pero este nutriente se encuentra también en las hojas comestibles verde oscuro, frijoles, nueces y semillas. Esta receta contiene mucho de este nutriente esencial para los huesos y dientes.
- La masa harina es el ingrediente principal de las pupusas. Es masa de maíz tratado con cal y forma la base de muchos platos típicos de América Latina.

*Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).*