



PUPUSAS DE FRIJOLES CON QUESO DE PAT

Las pupusas se originaron en El Salvador pero desde entonces se han convertido en un platillo favorito de todo Centroamérica. Y ya sabemos por qué: Las tortitas gruesas de maíz están rellenas de todo tipo de deliciosos ingredientes — en este caso, simplemente de algo apropiado para los niños: frijoles y queso.



Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de masa harina
- ◆ 1½ tazas de agua tibia
- ◆ ½ cucharadita de sal
- ◆ ½ taza de queso mexicano mezclado bajo en grasa y rallado
- ◆ ½ taza de frijoles pintos sin grasa
- ◆ 2 tazas de repollo rallado/col rallada
- ◆ ¼ taza de zanahorias ralladas



Instrucciones de preparación:

1. En un recipiente grande para mezclar, combine la masa harina, el agua y la sal. Revuelva bien hasta mezclar. La masa debe estar lo suficientemente suave para formar bolas pero no pegajosa. Añada un poco más de masa harina si la masa está pegajosa. Si la masa está demasiado dura, añada un poco de agua.
2. Forme bolas de masa del tamaño de bolas de golf.
3. Haga un hoyo con el dedo en el centro de cada bola sin perforar la masa. Coloque una cucharadita de queso y frijoles en el hoyo.
4. Amase los lados de la masa hacia arriba y cierre el hoyo por completo. Aplane cada bola a un espesor de ¼ de pulgada.
5. Rocíe una sartén con aceite de cocina antiadherente y colóquela a fuego medio alto. Cocine durante 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que queden doradas.
6. Mezcle el repollo/la col y las zanahorias.
7. Sirva las pupusas con la mezcla de repollo/col y zanahorias encima.

Rinde de 8 a 12 raciones.

RECORDATORIO PERSONAL: Pregunte a los padres si los niños son alérgicos a algún alimento.

