

Pupusas Revueltas

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 libra** pechuga de pollo, molida
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1/2 libra** queso mozzarella, bajo en grasa, rallado
- 1/2** cebolla pequeña finamente picada
- 1 clavo** ajo finamente picado
- 1** pimienta verde sin semillas y picado finamente
- 1** tomate pequeño finamente picado
- 1/2 cucharadita** sal
- 5 tazas** harina de maíz instantánea (masa harina)
- 6 tazas** agua

Preparación

1. En una sartén antiadherente a fuego lento, sofría el pollo en aceite hasta que el pollo tome un color blanco. Agite constantemente el pollo para que no se pegue.
2. Agregue la cebolla, ajo, pimienta verde, y el tomate. Cocine hasta que la mezcla de pollo esté bien cocido. Saque la sartén del fuego y deje enfriar en el refrigerador.
3. Mientras que se enfría la mezcla de pollo, coloque la harina en un tazón grande y vierta suficiente agua para hacer una masa como para tortilla.
4. Cuando se haya enfriado un poco la mezcla de pollo, integre el queso.
5. Divida la pasta en 24 porciones. Con sus manos, haga

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	35 mg
Sodio	240 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

bolitas con la masa y aplane cada bolita hasta obtener un círculo de 1/2 pulgada de grosor. Coloque una cucharada de la mezcla de pollo en el centro de cada círculo de masa y doble las orillas hacia el centro. Aplane la bolita de masa otra vez hasta que tenga 1/2 pulgada de grosor.

6. En una sartén muy caliente, cocine las pupusas de cada lado hasta dorarlas.

7. Sirva caliente.

Notas

Origen: National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables, p.11