



Pupusas de Frijoles y Queso (Bean and Cheese Pupusas)

Prep time: 1 hour

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 15

Serving size: 2 pupusas

Cost: \$17.43 per recipe, \$1.16 per serving

Ingredients

Pupusa Filling Mixture (Beans & Cheese)

- ¼ cup vegetable oil
- ½ small white onion, finely diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 (28 ounce) can refried beans
- 1 pound low fat mozzarella cheese, shredded
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon oregano

Pupusa Dough

- 8 cups masa harina (instant corn flour)
- ½ teaspoon salt
- 7½ cups water

Directions

Pupusa Filling Mixture (Beans & Cheese)

- 1) In a large skillet, add 2 tablespoons of oil and heat over medium-low heat. Add the onions and cook, stirring often, for about 3 minutes.
- 2) Add garlic and cook for 30 seconds.
- 3) Stir in the refried beans and bring to a slow boil, then reduce heat to low. Stir in the salt and oregano, and simmer for 10 minutes, uncovered. Set aside to cool.
- 4) Once the beans have cooled, fold in the shredded mozzarella cheese.

Pupusa Dough

- 1) In a large bowl, combine the masa harina and salt, then add the water. Use your hands to mix and knead the dough until combined and clay-like; it should be elastic, but not sticky.
- 2) Take about ⅓ cup of dough and roll into a ball. Flatten ball into a disk-shape, about ½-inch thick, 5-inches wide.
- 3) Place about 1 ½ tablespoons of the bean and cheese mixture in the center of the dough round, and fold the sides of the dough around the mixture, making a “pouch”. Pinch the opening together to enclose the mixture. It is helpful to have a small bowl of water nearby to keep your fingers wet as the dough is being shaped.
- 4) Carefully pat the dough ball flat between your hands into another disk about 4-5 inches wide. If the filling tears, patch it with any extra dough. Using your fingers, coat each pupusa with a small amount of the remaining 2 tablespoons of oil. Repeat this step until all pupusas are formed.
- 5) Heat a skillet to medium-high heat and cook pupusas until golden-brown, about 5 minutes on each side.
- 6) Remove from heat, and serve warm.

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size 2 pupusas

Amount per serving

Calories 440

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 590mg 26%

Total Carbohydrate 65g 24%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 285mg 20%

Iron 3mg 15%

Potassium 361mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Pupusas de Frijoles y Queso

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 15 porciones

Tamaño de la porción: 2 pupusas

Costo: \$17.43 por receta, \$1.16 por porción

Ingredientes

Mezcla del Relleno de las Pupusa (frijoles y queso)

- ¼ taza aceite vegetal
- ½ cebolla blanca pequeña, finamente picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata (28 onzas) frijoles refritos
- 1 libra queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita orégano

Masa de Pupusas

- 8 tazas masa harina (harina de maíz instantánea)
- ½ cucharadita sal
- 7½ tazas agua

Preparación

Mezcla de relleno de pupusa (frijoles y queso)

- 1) En un sartén grande, agregue 2 cucharadas de aceite y caliente a fuego medio-bajo. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 3 minutos.
- 2) Agregue el ajo y cocine por 30 segundos.
- 3) Agregue los frijoles refritos y déjelos hervir lentamente, luego reduzca el fuego a bajo. Agregue la sal y el orégano y cocine a fuego lento durante 10 minutos, sin tapar. Deje enfriar.
- 4) Una vez que los frijoles se hayan enfriado, agregue el queso mozzarella rallado.

Masa de Pupusas

- 1) En un tazón grande, combine la masa harina y la sal, luego agregue el agua. Use sus manos para mezclar y amasar la masa hasta que esté combinada y parezca arcilla; debe ser elástica, pero no pegajosa.
- 2) Tome aproximadamente 1/3 de taza de masa y forme una bola. Aplane la bola hasta darle forma de tortilla, de aproximadamente ½ pulgada de grosor y 5 pulgadas de ancho.
- 3) Coloque aproximadamente 1 ½ cucharada de la mezcla de frijoles y queso en el centro de la masa y doble los lados de la masa alrededor de la mezcla, formando una "bolsa". Apriete la abertura para encerrar la mezcla. Es útil tener un recipiente pequeño con agua cerca para mantener los dedos húmedos mientras se le da forma a la masa.
- 4) Con cuidado, aplane la bola de masa entre sus manos formando otra tortilla de aproximadamente 4 a 5 pulgadas de ancho. Si el relleno se rompe, agregue masa sobrante. Con los dedos, cubra cada pupusa con una pequeña cantidad de las 2 cucharadas de aceite restantes. Repita este paso hasta que se formen todas las pupusas.
- 5) Caliente un sartén a fuego medio-alto y cocine las pupusas hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos por cada lado.
- 6) Retire del fuego y sirva tibio.

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size 2 pupusas

Amount per serving

Calories 440

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 590mg 26%

Total Carbohydrate 65g 24%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 285mg 20%

Iron 3mg 15%

Potassium 361mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pupusas de Feijão e Queijo

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 15 porções

Tamanho da porção: 2 pupusas

Custo: \$17.43 por receita, \$1.16 por porção

Ingredientes

Recheio da Pupusa (Feijão e Queijo)

- ¼ copo de óleo vegetal
- ½ cebola branca pequena, cortada em cubos finos
- 3 dentes de alho, picados
- 1 lata (28 onças) de feijão frito “refried beans”
- 1 libra de queijo mussarela com baixo teor de gordura, ralado
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de orégano

Massa de Pupusa

- 8 copos de “masa harina” (farinha de milho instantânea)
- ½ colher de chá de sal
- 7½ copos de água

Modo de Preparo

Recheio da Pupusa (Feijão e Queijo)

- 1) Em uma frigideira grande, adicione 2 colheres de sopa de óleo e aqueça em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos.
- 2) Adicione o alho e cozinhe por 30 segundos.
- 3) Junte o feijão frito e deixe ferver lentamente, depois reduza o fogo. Adicione o sal e o orégano e cozinhe por 10 minutos, descoberto. Reserve e deixe esfriar.
- 4) Assim que o feijão esfriar, acrescente o queijo mussarela ralado.

Massa de Pupusa

- 1) Em uma tigela grande, misture a “masa harina” e o sal e adicione a água. Use as mãos para misturar e sovar a massa até ficar homogênea e parecida com argila; ela deve estar elástica, mas não pegajosa.
- 2) Pegue cerca de 1/3 copo de massa e faça uma bola. Achate a bola em forma de disco, com cerca de 1/2 polegada de espessura e 5 polegadas de largura.
- 3) Coloque cerca de 1 1/2 colheres de sopa do recheio no centro da massa redonda e dobre as laterais da massa em volta da mistura, formando uma trouxinha. Aperte a abertura para fechar e envolver o recheio. Tenha por perto uma pequena tigela com água para manter os dedos molhados enquanto modela a massa.
- 4) Com cuidado, achate a massa entre as mãos formando um disco com cerca de 4 a 5 polegadas de largura. Se o recheio vazar, remende o disco com um pedaço de massa. Usando os dedos, cubra cada pupusa com um pouco das 2 colheres de sopa restantes de óleo. Repita este passo até que todas as pupusas estejam formadas.
- 5) Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e cozinhe as pupusas até dourar, cerca de 5 minutos de cada lado.
- 6) Retire do fogo e sirva quente.

Nutrition Facts

15 servings per container

Serving size 2 pupusas

Amount per serving

Calories 440

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 590mg 26%

Total Carbohydrate 65g 24%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 285mg 20%

Iron 3mg 15%

Potassium 361mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.