



Pupusas de Calabacín y Queso (Zucchini and Cheese Pupusas)

Prep time: 1 hour

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 15

Serving size: 2 pupusas

Cost: \$14.82 per recipe, \$0.99 per serving

Ingredients

Pupusa Filling Mixture (Zucchini & Cheese)

- ¼ cup vegetable oil
- ½ small white onion, finely diced
- 2 large zucchini, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 pound shredded low-fat mozzarella cheese
- 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 (Zucchini & 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 zucchini, salt and oregano, and cook until softened, about 10 minutes. Set aside to cool.
- 4) Once the zucchini has 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 the ball into a disk-shape, about ½-inch thick, 5-inches wide.
- 3) Place about 1½ tablespoons of the zucchini and cheese mixture in the center of the dough round. Fold the sides of the dough around the mixture, making a “pouch”, and 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 or 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	350
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 53g	19%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 268mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 50mg	2%

*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 Calabacín y Queso

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 15

Tamaño de porción: 2 pupusas

Costo: \$14.82 por receta, \$0.99 por porción

Ingredientes

Mezcla de Relleno de Pupusa (calabacín y queso)

¼ taza aceite vegetal

½ cebolla blanca pequeña, finamente picada

2 calabacines grandes, cortados en cubitos

3 dientes de ajo, picados

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 (calabacín y queso)

- 1) En una 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 el calabacín, la sal y el orégano y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 10 minutos. Deje enfriar.
- 4) Una vez que los calabacines 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 ⅓ 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 calabacín 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 350

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 390mg 17%

Total Carbohydrate 53g 19%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 13g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 268mg 20%

Iron 2mg 10%

Potassium 50mg 2%

*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 Abobrinha e Queijo

Tempo de preparação: 1 hora

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 15

Tamanho da porção: 2 pupusas

Custo: \$14.82 por receita, \$0.99 por porção

Ingredientes

Recheio da Pupusa (Abobrinha e Queijo)

- ¼ copo de óleo vegetal
- ½ cebola branca pequena, cortada em cubos finos
- 2 abobrinhas grandes, em cubos
- 3 dentes de alho, picados
- 1 libra de queijo mussarela baixo em 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 (Abobrinha 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 a abobrinha, sal e orégano e cozinhe até amolecer, por cerca de 10 minutos. Reserve e deixe esfriar.
- 4) Assim que a abobrinha 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 ⅓ copo de massa e faça uma bola. Achate a bola em forma de disco, com cerca de ½ polegada de espessura e 5 polegadas de largura.
- 3) Coloque cerca de 1½ colheres de abobrinha e queijo 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	350
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 53g	19%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 268mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 50mg	2%

*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.