



Comilona en El Salvador...¡con pupusas!...

Recurso educativo 6

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha: _____

Pupusas de queso

Ingredientes:

masa de maíz (masa para hacer tortillas)

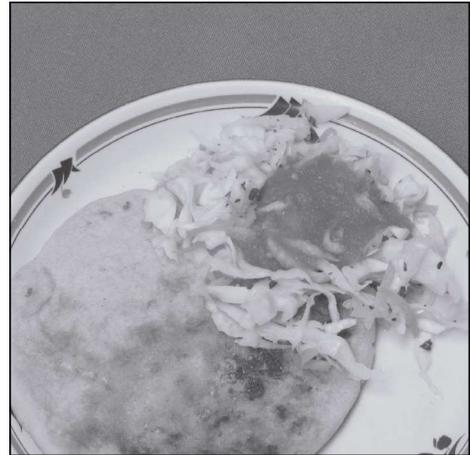
queso fresco o "quesillo"

flores de loroco

Preparación:

Laven las flores y muélanlas junto con el queso.

De la masa se forman dos tortillas delgadas y del mismo tamaño. En el centro de una de ellas se coloca el relleno, se tapa con la otra y se forma una sola tortilla. Se pone en un comal caliente y se cocina bien por ambos lados. Se sirve con curtido de repollo o de papaya.



Pupusas de chicharrón

Ingredientes:

masa de maíz cocido (masa para hacer tortillas)

tomate

chicharrones

cebolla y ajo

Preparación:

Exceptuando la masa, se muelen todos los ingredientes. Mezclar los ingredientes molidos hasta formar una masa para el relleno. Se sigue el procedimiento para preparar pupusas de queso.

Pupusas de frijoles

Ingredientes:

masa de maíz cocido

frijoles sancochados rojos o negros

manteca

Preparación:

Los frijoles se muelen y se fríen en manteca hasta darles el punto adecuado, es decir, como una masa suave. Así se forma el relleno. Se hace igual que con las pupusas de queso.