

Turkey Pupusas

Pupusas de Pavo

Serves/Portiones: 6

- 1 pound ground turkey breast
libra de pechuga de pavo, molida
- 1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva
- 1 small onion, minced
cebolla pequeña, picada
- 2 cloves garlic, minced
dientes de ajo, picados
- 1 medium green bell pepper, minced
pimiento verde mediano, picado
- 1 small tomato, minced
tomate pequeño, picado
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
tazas de harina de maíz (masa harina)
- 6 cups water
tazas de agua
- 2 cups low-fat mozzarella cheese, grated
tazas de queso "mozzarella" bajo en grasa, rallado

1. In a pan on low heat, add oil and cook ground turkey until it turns white.
En una sartén añada el aceite y sofría a fuego lento el pavo molido hasta que se vuelva al color blanco.
2. Add onion, garlic, pepper, and tomato. Cook until turkey mixture is thoroughly cooked. Remove from pan and store in refrigerator.
Añada la cebolla, el ajo, el pimiento verde, y el tomate. Cocine hasta que esta mezcla esté totalmente cocida. Luego póngala en el refrigerador.
3. Put masa harina in a large bowl and stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
Coloque la masa harina en un recipiente grande. Agregue suficiente agua para crear una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. When the turkey mixture has cooled, mix in low-fat cheese.
Cuando se enfríe el pavo, agregue el queso bajo en grasa.
5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls and flatten each ball into a 1/2 inch-thick circle. Put a spoonful of the turkey mixture in the middle of each circle of dough and bring the edges to the center. Flatten the ball of dough again until it is 1/2 inch-thick.
Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas de masa y aplaste cada bolita hasta que forme un círculo de 1/2 pulgada de grosor. Ponga una cuchara de la mezcla de pavo en el medio de cada círculo y doble las orillas hacia el centro. Aplaste la bolita de masa nuevamente hasta que vuelva a quedar de 1/2 pulgada de grosor.
6. In a very hot iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
Cocine las pupusas, por ambos lados, en una sartén de hierro bien caliente hasta que se doren.
7. Serve with Curtido Salvadoreño (see page 35).
Sirva con Curtido Salvadoreño (ver página 35).

Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 591
Calorías: 591

Protein: 31 g
Proteína: 31 g

Carbohydrate: 79 g
Carbohidratos: 79 g

Fat: 17 g
Grasa: 17 g

Cholesterol: 73 mg
Colesterol: 73 mg

Saturated Fat: 6 g
Grasa Saturada: 6 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

Sodium: 442 mg
Sodio: 442 mg

Fiber: 14 g
Fibra: 14 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g