

COCINANDO CON LAS ABUELAS



Pupusas



Prepara esta receta tradicional con el toque especial de la abuela para el disfrute de las personas con diabetes tipo 2.

Ingredientes

Para el curtido:

- 1/4 de repollo verde, y morado, sin corazón, picado
- 1/2 cebolla morada pequeña, en julianas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana destilado
- 1/2 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 tazas de agua hirviendo

Para la carne:

- 1/2 libra de carne de cerdo magra al 94 %, deshuesada, cortada en cubos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo machacado
- 1 ramita de tomillo
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla blanca pequeña, picada
- 1/2 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1/4 pimiento verde, cortado en cubitos

Para la masa:

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de agua fría

Para el relleno:

- 1/2 taza de frijoles refritos cocidos
- 1/2 taza de queso mozzarella sin grasa, rallado
- Relleno de carne magra de cerdo

Rinde: 9 porciones.

Por porción: 209 calorías, 3.5 g de grasa total, 26 g de carbohidratos totales, 2.9 g de fibra, 0.8 g de azúcar, 19 g de proteínas



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2025 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US25OZM00259 abril de 2025

Mira cómo preparar la receta en la siguiente página. >

Preparación

Para el curtido:

Pica finamente el repollo verde y morado. Añade la zanahoria rallada y la cebolla en julianas. Después agrega la sal y el orégano seco. Mézclalo todo bien y coloca la mezcla en un recipiente hermético con tapa. Agrega el agua hirviendo y el vinagre y mézclalo todo. Déjalo reposar en el refrigerador toda la noche para intensificar los sabores.

Para la carne:

Mezcla la carne de cerdo con ajo machacado, sal y tomillo y déjala macerar en el refrigerador por 1 o 2 días para que agarre sabor. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Cocina la carne hasta que esté crujiente y dorada por ambos lados, aproximadamente 15 minutos. Mientras la carne se cocina, lava y corta la cebolla, el tomate y el pimiento verde. Cuando la carne esté lista, retírala del fuego y agrega la cebolla, el tomate y el pimiento. Licúa la mezcla hasta obtener una pasta espesa.

Para la masa:

En un tazón grande, mezcla la harina de maíz con la sal y el agua fría. Amasa hasta obtener una textura suave y manejable, que no se desmorone. Agrega unas gotas de aceite para evitar que se pegue.

Para armar y cocinar las pupusas:

Tritura los frijoles hasta formar una pasta. Forma bolas de masa del tamaño de un huevo y aplástalas hasta formar un círculo uniforme. En el centro de la pupusa pon un poco de frijoles triturados, queso y carne. Dobla la masa sobre el relleno hasta que esté completamente sellada, y luego aplánala suavemente. Engrasa una plancha con aceite de oliva y caliéntala a fuego medio. Cocina las pupusas hasta que estén doradas por ambos lados.

Sirve las pupusas acompañadas con el curtido casero.

¡Buen provecho!



Pequeños cambios y sustituciones que apenas notarás en esta receta para comer más sano e igual de delicioso:

- Para la carne, busca cortes que digan "loin", "round", "lean", "choice" y "select". Quítale la grasa para que la receta sea más saludable.
- Cambia la manteca por aceite de oliva.
- Reduce la sal y sazona con hierbas frescas y especias.
- Sustituye el queso mozzarella por queso oaxaqueño.
- Para una opción baja en carbohidratos y también deliciosa rellena las pupusas sólo con queso o pollo, sin frijoles.

*La información nutricional estimada se proporciona como cortesía. Los datos fueron recopilados a través de un nutricionista registrado. Nos esforzamos para que esta información sea lo más precisa posible; sin embargo, Novo Nordisk no ofrece garantías con respecto a su precisión.



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2025 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US25OZM00259 abril de 2025