



# Whole Wheat Pupusas with Vegetables

## INGREDIENTS

- 1½ cups whole wheat flour (or substitute with corn flour)
- 1½ to ¾ cups water
- 1 cup chopped acorn squash
- 4 oz sliced mushrooms
- ½ can black beans, no sodium, drained and rinsed
- 1½ tablespoons oil
- ½ lb chopped collard greens
- 5 tablespoons ricotta cheese
- ½ teaspoon salt
- 1/8 teaspoon garlic salt



**STEP 1:** Combine water and flour to make a dough. Adjust the water and flour content as needed so that it is not sticky. Do not kneed. Lightly oil hands and shape the dough into 5 evenly shaped balls, then flatten into thin discs, and set aside.



**STEP 2:** Sauté the chopped acorn squash with ¾ tablespoon of oil, then mash once softened.



**STEP 3:** Sauté the mushroom with a ¾ teaspoon of salt and ½ tablespoon oil.



**STEP 4:** Cook the black beans on a pan until soft and add ¼ teaspoon salt.



**STEP 5:** Put the greens in boiling water for 3 minutes. Drain, then place in ice water immediately. Drain and toss with ¼ teaspoon garlic salt.



**STEP 6:** Layer 1½ tablespoons of each prepared ingredient onto the middle of the flattened round. Add 1 tablespoon of ricotta cheese on top. Add any other spices desired.



**STEP 7:** Fold the dough over the ingredients and reshape into a small round. Then flatten the round into a disc, making sure the dough has covered the ingredients on all sides, in a thin, even layer.



**STEP 8:** Cook on lightly oiled griddle or non-stick pan for 2-3 minutes on each side, or until heated all the way through. Serve immediately.

**Tip:** Serve with the CAFB Quick Pickled Vegetable recipe or Curtido!

Servings: 5  
Total cost: \$5.30



260 Calories | 40g Carbs | 1g Sugar | 8g Fiber | 8g Fat (2g Sat Fat) | 11g Protein | 310mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Papas de trigo integral con verduras

## INGREDIENTES

- ½ tazas de harina de trigo integral (sustituto: harina de maíz)
- De ½ a ¾ taza de agua
- 1 taza de calabaza bellota cortada en trozos
- 4 onzas de hongos en rodajas
- ½ lata de frijoles negros, sin sodio, escurridos y enjuagados
- 1 ½ cucharadas de aceite de canola
- ½ libra de col berza en trozos
- 5 cucharadas de requesón
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de sal de ajo



**STEP 1:** Mezcle agua y harina para formar una masa. Ajuste la cantidad de agua y harina según sea necesario para que no quede pegajosa. No amase. Colóquese una pequeña cantidad de aceite en las manos y forme 5 bolas iguales con la masa; luego, aplánelas formando discos finos y deje reposar.



**Paso 2:** Saltee la calabaza bellota en trozos con ¾ cucharada de aceite; una vez que se haya ablandado, píselala.



**Paso 3:** Saltee los hongos con ¾ cucharadita de sal y ½ cucharada de aceite.



**Paso 4:** Cocine los frijoles negros en una sartén hasta que se ablanden y agregue ¼ cucharadita de sal.



**Paso 5:** Escalde la col berza durante 3 minutos, escúrrala y, luego, colóquela inmediatamente en agua helada. Escúrrala y revuélvala con ¼ cucharadita de sal de ajo.



**Paso 6:** Coloque 1½ cucharadas de cada ingrediente preparado en el centro del disco aplanado. Agregue 1 cucharada de requesón encima. Agregue otras especias a gusto.



**Paso 7:** Doble la masa por encima de los ingredientes y forme con ella un pequeño círculo. Luego, aplaste el círculo para formar un disco de una capa fina y uniforme, asegurándose de que la masa haya cubierto los ingredientes en todos los lados.



**Paso 8:** Cocine sobre una plancha rociada con un poco de aceite o una sartén antiadherente de 2 a 3 minutos por lado o hasta que se caliente bien por dentro. Sirva inmediatamente.

**Consejo:** ¡Sirva con la receta de escabeche rápido de verduras de CAFB o con curtido!

Porciones: 5  
Costo Total: \$5.30



260 Calorías | 40g Carbs | 1g Azúcar | 8g Fibra | 8g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 11g Proteína | 310mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)