

OKONOMIYAKI (Pupusa Japonesa)

Ingredientes para 6 croquetas

- ① Repollo . . . 1/8 de unidad
- ② Harina ó Maza . . . 1/2 taza
- ③ Huevo . . . 1 unidad
- ④ Sal . . . 1 pizca
- ⑤ Agua . . . 1/2 taza
- ⑥ Pollo ó Carne en trocitos ó Queso . . . 1 ó 2 onzas
- ⑦ Tomate ó Zanahoria ó Chile pimiento ó Ejote ó Brocoli . . . al gusto
- ⑧ Aceite . . . 1 cucharadita
- ⑨ Mayonesa . . . al gusto
- ⑩ Salsa dulce . . . al gusto

- 1) Picar repollo y verduras(Tomate ó zanahoria etc. al gusto)
- 2) Se mezcla repollo picado, verduras picadas al gusto, Harina, Huevo, Agua y Sal(Mezclar todo)
- 3) Se calienta una sartén ó un comal, freir pollo ó carne con aceite.Dividir en porciones pequeñas.
- 4) Colocar encima de cada porción de carne una cucharada de la maza del numeral ②
- 5) Cocinar ambos lados.
- 6) Se agrega mayonesa y salsa dulce ó chirmol para servir.



- Cuchillo
- Tabla
- Palangana
- Cucharon
- Sartén
- Espátula



Olla Alimentaria

OKONOMIYAKI es nutritivo y balanceado

"Un Alimento Más"
PROMATERNI
MSPAS-JICA-Quiché-Ixil