

Palomitas de maíz frescas

Tiempo total 10 min
Tiempo para cocina: 10 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 2 tazas



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de granos de palomitas
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes saborizantes

Curry picante: ¼ cucharadita de pimienta roja hojuelas + ½ cucharadita de curry en polvo

Palomitas acarameladas: 2 cucharadas de azúcar

Parmesano de romero: 1 rama de romero fresco picado (o ½ cucharadita seca) + ¼ taza queso parmesano

Instrucciones

1. Caliente el aceite y 2-3 granos de palomitas de maíz a fuego medio-alto en una olla grande con una tapa apretada.
2. Una vez se abran los granos de palomitas de maíz en el aceite, agregue los granos restantes. Ponga la tapa y cocine, sacudiendo la olla a menudo para evitar que se queme hasta que haya 2-3 segundos entre estallidos.
3. Mezcle las palomitas calientes con su elección de ingredientes saborizantes.

Sugerencia: ¡Hágalas en el microondas! Ponga los granos en una bolsa de papel marrón. Doble la parte superior de la bolsa unas cuantas veces. Los tiempos de estallido pueden variar-ponga el microondas a ~ 3 minutos y escuche hasta que el tiempo entre estallidos sea de 2-3 segundos y dele parar. Mezcle los saborizantes deseados.



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

