



Palomitas de maíz frescas

Preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 10 min

Rinde hasta 7 tazas

Ingredientes

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

Ingredientes saborizantes

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

Palomitas acarameladas: 2 cucharadas de azúcar

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

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

Instrucciones para la estufa:

1. Caliente el aceite y 2-3 granos de palomitas de maíz a fuego medio-alto en una olla grande con una tapa ajustada.
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 sal y su elección de ingredientes saborizantes.

Instrucciones para el Microondas:

1. Ponga los granos en una bolsa de papel marrón. Doble la parte superior de la bolsa unas cuantas veces. Esto sella el vapor caliente que hará estallar las palomitas.
2. Los tiempos de cocción varían. Programar 3 minutos en el microondas. Mientras se cocinan las palomitas, espere a que el ruido de las palomitas disminuya a 2-3 segundos entre cada estallido y se detenga. Detenga inmediatamente la cocción en ese momento para evitar que se quemen las palomitas.
3. Saque las palomitas de la bolsa y colóquelas en un tazón grande. Mézclelas con sal y los condimentos que prefiera.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org