

Palomitas de maíz con curry picante

Preparación: 2
min
Tiempo de cocción:
3-4 min
Rinde de 7 a 8
tazas



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de granos de palomitas de maíz
- 1/4 de cucharadita de pimienta roja triturada
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones



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

1. Caliente el aceite vegetal y ponga 2-3 granos de maíz a fuego medio-alto en una sartén u olla (con tapa ajustada).
2. Mientras se calienta el aceite, en un tazón aparte, mezcle los granos de maíz, la pimienta roja triturada, el curry en polvo y la sal.
3. Una vez que hayan estallado los granos de maíz que se pusieron en el aceite, añada los ingredientes del tazón. Ponga la tapa y cocine, agitando la sartén a menudo para evitar que se queme la mezcla, hasta que haya 2-3 segundos de diferencia entre estallidos, inmediatamente quítelos de la estufa.
4. ¡Sirva y buen provecho!



Public Health



NC SNAP-ED

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org