



Palomitas de maíz condimentadas

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 8 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande

Bolsa de papel marrón (microondas) u olla grande con tapa (hornalla)

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 bolsa de papel marrón
- Aerosol antiadherente sabor mantequilla
- 4 tazas de palomitas de maíz listas (aproximadamente 1/2 taza de granos de maíz para palomitas sin preparar)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharas de aceite de oliva o vegetal (si usa la hornalla)

Información nutricional:

Calorías 100

Grasas totales 1.5 g

Sodio 20 mg

Carbohidratos totales 19 g

Proteína 3 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Coloque el maíz preparado en un tazón grande y rocíe con aerosol antiadherente sabor mantequilla.
3. Espolvoree los condimentos sobre las palomitas y mezcle para combinar.

Instrucciones para preparar las palomitas de maíz en el microondas:

1. Agregue 1/2 taza de granos de maíz para palomitas a una bolsa de papel marrón.
2. Doble la parte superior de la bolsa dos veces para cerrarla.
3. Cocine en el microondas a temperatura alta por 2 ½ a 3 minutos o hasta que pasen unos 2 segundos entre las explosiones.

Instrucciones para preparar las palomitas de maíz en la hornalla:

1. Agregue dos cucharas de aceite vegetal o de oliva y tres granos de maíz para palomitas a una olla grande, tape y ponga en la hornalla a fuego medio.
2. Espere a que los granos de maíz exploten (esto significa que el aceite está listo), retire la olla del fuego y saque el maíz explotado del aceite.
3. Agregue 1/2 taza de granos de maíz para palomitas a la olla, agite ligeramente para cubrir el maíz, vuelva a colocar la olla en la hornalla y tápela.
4. Cuando los granos de maíz comiencen a explorar, mueva la tapa ligeramente a un costado para dejar que salga el vapor.
5. Retire la olla del fuego cuando pasen 2 a 3 segundos entre explosiones.