

Palomitas de Maíz con Chili al Microondas

Tipo de Receta: Merienda

La receta hace: 1

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 2 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

2 cucharaditas de chili en polvo

$\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ taza de granos de maíz secos para palomitas (popcorn)

Una bolsa de papel “brown bag”

Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle el chili en polvo y la sal en un bol pequeño y resérvelo.
3. Coloque los granos de maíz en la bolsa de papel.
4. Doble la parte superior de la bolsa 3 veces para asegurarse que esté cerrada.
5. Coloque la bolsa en el microondas por 2 minutos a temperatura alta o hasta que los granos revienten en pausa de 2 a 3 segundos.
6. Coloque las palomitas de maíz en un bol. Si algunos granos no reventaron, puede ponerlos de vuelta en la bolsa y cocinarlos por 1 minuto más.
7. Rocíe ligeramente las palomitas de maíz con aceite en aerosol.
8. Espolvoree la mezcla de sal y chili sobre las palomitas de maíz y mezcle.
9. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 5 C

Cantidad por Ración

Calories 100

Calorías de Grasa 5

%Valor Diario*

Grasa Total 0 g 2%

Grasa Saturada 0 g 0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 290 mg 12%

Carbohidrato Total 25 g 8%

Fibra Dietética 5 g 20%

Azúcares 0 g

Proteína 5 g

Vitamina D 0%

Calcio 0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=2.9