

Palomitas de Maíz con Cocoa al Microondas

Tipo de Receta: Merienda

Receta para: 1

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 2 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 cdta de azúcar

1 cdta de cocoa en polvo

¼ tz 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 azúcar y cocoa en polvo en un tazón pequeño. Resérvelo.
3. Vierte 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. Ponga la bolsa en el microondas por 2 minutos a temperatura alta o hasta que los granos revienten hasta hay una pausa de 2 a 3 segundos entre "pops".
6. Vierte las palomitas de maíz en un tazón. 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 azúcar y cocoa sobre las palomitas de maíz y mezcle.
9. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

1 ración por envase

Tamaño por ración

5 tazas (60g)

Cantidad por Ración

Calorías

180

%Valor Diario*

Grasa Total 2.5 g

3%

Grasa Saturada 0 g

0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 15 mg

1%

Carbohidrato Total 44 g

16%

Fibra Dietética 9 g

32%

Azúcares Totales 4 g

Incluye 4g de Azúcares Añadidos

8%

Proteína 6 g

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 2mg

0%

Hierro 2mg

10%

Potasio 28mg

0%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 3.0