PREPARA EN CASA, PALOMITAS SIN GRASA

Escrito por: Fundación Tortilla
29/08/2020

Es muy recomendable para nuestra salud incorporar fibra y antioxidantes en nuestra dieta diaria, las palomitas de maíz son una deliciosa alternativa para obtener estos nutrientes.

Desafortunadamente, es común que muchas palomitas se revienten con el uso de aceites vegetales, lo cual afecta sus beneficios nutricionales naturales. Es por ello que te presentamos una receta para preparar en casa palomitas de maíz libres de grasa.

PALOMITAS DE MAÍZ CASERAS

15 MINUTOS

DIFICULTAD BAJA

Ingredientes:

- 100 g de granos de maíz palomero
- 150 g de sal de mesa

Utensilios:

- Una olla mediana con tapa
- Colador de metal
- Tazón grande

Preparación:

-**Precalentar** una olla mediana a fuego medio

-**Agregar** la sal en la olla y **calentar** de tres a cinco minutos a fuego medio.

-Cuando la sal esté bien caliente, **añadir** el maíz palomero.

-**Tapar** bien la olla.

-**Mover** el contenido de la olla agitándola ocasionalmente para evitar que los granos de maíz palomero se quemen. No se debe retirar la tapa durante el proceso para no perder el calor.

-Mantener la olla bien tapada mientras las palomitas están reventando.

-Una vez que se deje de escuchar los granos reventando, **retirar** la olla del fuego.

-**Colar** las palomitas para retirar la sal sobre un recipiente metálico o resistente al calor.

Te sorprenderá descubrir que la sal se desprende por completo de las palomitas y que estas no quedan saladas. Para esta receta, la sal funciona únicamente como un conductor del calor.

¡Ahora sí, a **disfrutar** de unas ricas palomitas naturales libres de grasa!

Ingresa **aquí** y mira esta y otras recetas con palomitas en video.

Piqsels

Fotografías: Piqsels

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org