



**POCHOCLO**  
pochoclo casero

🕒 15 minutos  
🍴 2 porciones

## INGREDIENTES

- 50 gramos de maiz amarillo, pisingallo, grano entero, crudo (Copia)
- 20 gramos de aceite de oliva extra virgen

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Llevar al fuego una olla, colocar el aceite y el maíz, luego tapar inmediatamente
- 2º ir moviendo la olla, una vez que comienzan a reventar, bajar el fuego y esperar a que los pochoclos se abran
- 3º cuando no haya más ruido y estén listos los pochoclos colocarlos en un recipiente

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (35 g)	% DDR
ENERGÍA	519 kcal	182 kcal	9 %
GRASA	31 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	53 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	—