



PALOMITAS DE MAÍZ EN MICROONDAS

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de maíz para palomitas cultivo ecológico “ [30 g] o cualquiera
- 1/2 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [1 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Necesitamos una bolsa de horno/microondas especial de carne o pescado en el mercadona las hay.
- 2º Añadir el aceite a la bolsa y la sal y a continuación introducir las palomitas y cerrar con un nudo [no utilizar la pegatina ya que dura poco]
- 3º Poner a potencia de 800 unos 3.5 minutos e ir escuchando depende de la potencia se harán todas o no.
- 4º Puedes añadirle a la bolsa las especial que quieras ve probando sabores.
- 5º Jpg: directo al paladar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [32 g]	% DDR
ENERGÍA	380 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	6 %
H. CARBONO	69 g	22 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	12 g	4 g	15 %
SODIO	1214 mg	389 mg	16 %