



COSECHA DEL MES

Alimentos Cultivados en Wisconsin

PALOMITAS DE MAÍZ

Una variedad de grano de maíz, que se expande y revienta cuando se calienta.



DATOS:

- Las palomitas de maíz proporcionan carbohidratos complejos que producen energía.
- Las palomitas de maíz provienen del maíz, que se cultiva en Wisconsin de julio a septiembre.
- Las palomitas de maíz son naturalmente bajas en grasa y calorías y pueden ser un bocadillo saludable cuando hechas al aire o al usar una pequeña cantidad de aceite para hacerlas reventar.
- 3 tazas de palomitas de maíz equivalen a una porción del grupo de granos.
- Las palomitas de maíz hechas al aire tienen solo 30 calorías por taza; las palomitas de maíz hechas con aceite tienen solo 35 calorías por taza.

RECETA CASERA DE PALOMITAS

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de coco, de maní, de canola, o vegetal
1/3 taza de granos de palomitas de maíz cultivados en Wisconsin de alta calidad
1 cucharada de mantequilla (o al gusto) (opcional)
Condimentos al gusto (sal, condimento italiano, curry en polvo, ajo en polvo)

Instrucciones:

- Caliente el aceite en una cacerola pesada de 3 cuartos de galón con una tapa a fuego medio alto. Si está usando aceite de coco, permita que todo el aceite sólido se derrita.
- Ponga 3-4 granos en aceite, cubra la bandeja con la tapa.
- Una vez que revientan, agregue los granos restantes a la cacerola en una capa uniforme. Cubra la cacerola, retire del fuego y cuente 30 segundos.
- Regrese la cacerola al fuego. Una vez que los granos empiecen a reventar, agite suavemente la cacerola moviéndola hacia adelante y hacia atrás sobre el fuego. Una vez que el estallido disminuya a varios segundos entre los estallidos, retire la cacerola del fuego, retire la tapa y tire las palomitas de maíz en un tazón grande. ¡Añada los ingredientes deseados y disfrute!