

Palomitas de Maíz con Queso Parmesano al Microondas

Tipo de Receta: Merienda

La receta hace: 1

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 2 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

¼ taza de granos de maíz secos para palomitas (popcorn)

Una bolsa de papel “brown bag”

Aceite en aerosol

2 cucharadas de queso parmesano

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Coloque los granos de maíz en la bolsa de papel.
3. Doble la parte superior de la bolsa 3 veces para asegurarse que esté cerrada.
4. Coloque la bolsa en el microondas por 2 minutos a temperatura alta o hasta que los granos revienten en pausa de 2 a 3 segundos.
5. Coloque las palomitas de maíz en un bol. Si algunos granos no reventaron, puede ponerlos de vuelta en la bolsa y cocinarlos por 1 minuto más.
6. Rocíe ligeramente las palomitas de maíz con aceite en aerosol.
7. Espolvoree el queso parmesano sobre las palomitas de maíz y mezcle.
8. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 5 C

Cantidad por Ración

Calories 130

Calorías de Grasa 20

%Valor Diario*

Grasa Total 2.5 g 4%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 10 mg 3%

Sodio 150 mg 6%

Carbohidrato Total 25 g 8%

Fibra Dietética 5 g 20%

Azúcares 0 g

Proteína 7 g

Vitamina D 0%

Calcio 10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=3.5

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station