

Palomitas con jengibre

Ingredientes (1 ración):

- 30 g de maíz para hacer palomitas
- 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- 1 limón
- 1 c/s de aceite de oliva virgen



Elaboración:

1. Pelar el jengibre y rallarlo. Rallar también la piel de un limón.
2. En un bol mediano, apto para microondas, colocar el maíz y el aceite de oliva virgen
3. Tapar el bol con un plato e introducirlo al microondas a máxima potencia durante cuatro minutos aproximadamente (dependerá de cada aparato).
4. Sacar el microondas y mezclar el contenido con la ralladura de jengibre y la de limón.



Observaciones y recomendaciones:

Esta receta es adecuada en caso de insuficiencia renal. Para incrementar el sabor, se puede condimentar además con menta picada u otras hierbas aromáticas o especias. No añadir sal



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
190 kcal	3 g	11,4 g	19 g

