

Palomitas condimentadas

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 30 g de maíz para hacer palomitas
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Condimentos:
 - a) Ralladura de jengibre y limón
 - b) Ralladura de jengibre y menta
 - c) Orégano y pimentón
 - d) Canela y ralladura de naranja



Elaboración:

1. En un bol tamaño mediano, apto para microondas, colocar el maíz y el aceite de oliva virgen.
2. Tapar el bol con un plato e introducirlo al microondas a máxima potencia durante cuatro minutos aproximadamente (dependerá del aparato).
3. Sacar del microondas y mezclar el contenido con el condimento escogido.



Observaciones y recomendaciones:

Esta receta es adecuada en caso de insuficiencia renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
96 kcal	1,2 g	5,7 g	9 g

