

Palomitas en la Sartén Eléctrica



Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¿Qué es más divertido que preparar palomitas de maíz con tu familia? Y como puedes hacer las palomitas sin añadir aceite, son bajas en calorías, cero colesterol, cero azúcar y con muy poca grasa.

Preparación :

1. Pon el maíz formando una sola capa en la base de la EOC.
2. Tapa y ajusta el control digital de temperatura a 435°F/225°C.
3. Deja que las palomitas exploten durante unos 10 minutos.
Cuando escuches que los granos dejan de explotar, desenchufa el cable, retira la tapa y sirve.

Consejos:

- Se pueden espolvorear con un poco de chile en polvo.
- Para los amantes de la mantequilla, una opción más saludable es agregar un poco de "I can't believe it's not butter."
- Espolvorea con hojuelas de levadura nutricional para un sabor a queso.

Información nutricional por ración

Calorías: 61
Grasa Total: 1g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1mg
Carbohidratos: 12g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 2g