

Stove-top Popcorn

8 Servings

Ingredients

½ cup **popcorn kernels**

¼ cup **canola oil**

*Optional seasoning: ½ tsp salt, **Healthy Ranch Mix OR Chili Seasoning Mix** (Add seasoning of your choice after removing from heat.)*



Nutrition Information

Serving Size: 2 cups

Calories: 70

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 0mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 0g

Fiber: 2g

Instructions

1. Heat canola oil in a large pot over medium-high heat, along with 4 popcorn kernels.
2. Once all 4 kernels have popped, add rest of kernels and put lid on pot. Shake pot continuously over heat (to prevent burning) until popping slows and stops.
3. Remove from heat and add any seasonings you'd like.

Palomitas de Maíz en Olla

8 Porciones

Ingredientes

½ taza de **granos de maíz para palomitas**

¼ taza de **aceite de canola**

*Opcional: ½ cucharadita de sal, nuestro casero condimento **Ranch saludable** o condimento de **chile***



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 cups

Calorías: 70

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 0mg

Carbohidratos: 12g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 2g

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio y agregue 4 granos de maíz.
2. Una vez que todos esos granos hayan reventado, agregue el resto de los granos de maíz y mueva rápidamente. Cubra con una tapa y mueva la olla continuamente sobre el fuego (para prevenir que se quemé) hasta que ya no escuche que los granos revientan más.
3. Remueva del calor y agregue los condimentos de su preferencia.