

Kettle Corn

8 Servings

Ingredients

- ½ cup **popcorn kernels**
- ¼ cup **canola oil**
- ¼ cup **sugar**



Nutrition Information

Serving Size: 2 cups

Calories: 150
Total Fat: 8g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 2g
Sodium: 0mg
Carbohydrates: 19g
Added Sugar: 6g
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 sugar, and stir quickly. Put lid on pot, then shake pot continuously over heat (to prevent burning) until popping slows and stops.
3. Remove from heat.

Palomitas de Maíz Semi Dulces

8 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de **granos de maíz para palomitas**
- ¼ taza de **aceite de canola**
- ¼ taza de **azúcar**



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, azúcar 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.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 tazas

Calorías: 150
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 2g
Sodio: 0mg
Carbohidratos: 19g
Azúcar Agregado: 6g
Fibra: 2g

