

*Jorge descubrió los maizales y ya nunca olvidó la receta:  
Palomitas de maíz al caramelo casero*

-Aceite de oliva - Media taza de maíz - Tres cuartos de taza de azúcar - 80 gr. de margarina de maíz - 2 cucharadas de miel - 2 cucharadas de leche de soja



1

En una cazuela se hacen las palomitas echando el maíz cuando el aceite esté caliente, tapando la cazuela y agitándola. Se reservan en una fuente plana.



2

El resto de los ingredientes se echan en un cazo y se ponen al fuego hasta que se ligan bien y se deja hervir el preparado unos tres o cuatro minutos y se vierte sobre las palomitas.



3

Cuando se temple la masa de palomitas y caramelo se untan las manos de aceite y se forman bolas o bolitas con ellas y se hornean hasta que se solidifiquen.

*Curiosidad*

Las palomitas se hacen con una variedad especial de maíz cuyos grasos se abren al secarlos y calentarlos.

*Valores Nutricionales*

Vitamina E  
Vitamina A  
Potasio



*Sugerencias*

-Las palomitas sólo con un poco de sal pueden ser un sano tentempié.  
-¿Algo original? Palomitas de amaranto con el mismo procedimiento que si fuera maíz pero enanitas.