Publicado en Ciudad de México el 10/09/2021

# [Así es el irresistible sabor y beneficios de las palomitas Popcorn USA](http://www.notasdeprensa.es)

## Incluir el delicioso sabor de la palomitas de maíz Popcorn USA ayuda a nutrir el cuerpo con una dosis extra de energía. La chef repostera Fernanda Palazuelos presenta nuevas y ricas recetas con palomitas

 Las palomitas de maíz son reconocidas por su sabor y beneficios a la salud, son una botana totalmente saludable que se consume desde tiempos ancestrales y que hoy en día se disfruta en todo el mundo en versiones naturales, dulces o saladas. Los granos son de fácil almacenamiento y únicamente requieren de calor para explotar; Popcorn USA comparte sencillas y prácticas recomendaciones para cocinarlas. Gracias a su versatilidad, este elemento se puede disfrutar durante los desayunos, comidas o cenas; para prepararlas en la estufa se debe utilizar una cacerola honda, agregar aceite, calentar e integrar algunos granos para verificar el calor; si revientan es momento de cubrir el fondo con el resto de los granos de maíz e inmediatamente tapar y agitar vigorosamente a fin de que revienten todas las palomitas. La chef repostera Fernanda Palazuelos sugiere potencializar el sabor de este alimento al combinarlo con ingredientes como el chocolate, almendra, cacahuate, nuez, miel o frutas como la fresa, manzana o coco. Una receta que sugiere es la “Esfera de palomitas”, sólo necesitas 80 gramos de maíz palomero, 140 gramos de malvaviscos, una cucharadita de aceite de maíz, 30 gramos de mantequilla y dos cucharadas de azúcar mascabado. Calentar una cacerola, agregar el aceite y en seguida los granos de maíz; tapar y dejar a fuego bajo durante cinco minutos moviendo constantemente hasta que revienten las palomitas. Por separado derretir la mantequilla e integrar el azúcar y malvaviscos; una vez desintegrados cubrir con la mezcla las palomitas, dejar enfriar ligeramente y formar las esferas con las manos y dejar atemperar sobre una charola cubierta de papel encerado. Otra opción es preparar “Palomitas con chiles secos” el primer paso es tostar ligeramente dos chiles morita y un chipotle desvenados y sin semillas, licuar hasta que queden en polvo; por separado calentar una cacerola y agregar una cucharada de aceite y 40 gramos de granos de maíz, tapar y dejar a fuego bajo durante cinco minutos, mover constantemente. En otra sartén derretir mantequilla, agregar el polvo de los chiles y las palomitas; mezclar muy bien y servir en un platón. “Existen diversas opciones para integrar las palomitas de maíz a las recetas y potencializar su sabor y nutrientes, entre ellas, hot cakes, cupcakes o ensaladas que funcionan como guarnición de platillos o como mix para botanear. También se aconseja invitar a los más pequeños de la casa a cocinar y juntos crear divertidas preparaciones”. Fernanda Palazuelos recomienda que para su adecuado almacenamiento deben colocarse en un recipiente de vidrio o plástico que selle herméticamente y guardarlas en un lugar fresco de la alacena, así se evitará que pierdan su humedad natural y exploten uniformemente al momento de cocinarlas. Las palomitas de maíz son un alimento de grano entero bajo en calorías, los primeros cultivos de maíz se localizaron en México hace más de siete mil años; existen evidencias que este elemento era parte esencial de ceremonias ancestrales y formaban parte de la dieta prehispanica. Arturo Palacios, representante del Consejo Americano de Maíz Palomero en Latinoamérica destacó que este alimento es rico en fibra y contiene vitaminas esenciales como A, E y K, además de ácido fólico y calcio. Es un complemento saludable para el día a día; es accesible y fácil de cocinar. Los cultivos de Popcorn USA se localizan principalmente en campos de los estados de Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Kentucky, Michigan, Missouri, Nebraska y Ohio; regiones que presentan las condiciones óptimas para su sano cultivo, cosecha y selección. Al incluir palomitas de maíz Popcorn USA en la alimentación diaria beneficia al organismo con nutrientes, fibra y una dosis extra de energía, además de protegerlo de problemas estomacales, del colesterol que se acumula en la sangre y a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas, obesidad y diabetes. Conocer el irresistible sabor de las palomitas de maíz en las marcas San Lázaro o Verde Valle; para más recetas y recomendaciones ingresar a http://palomitasdemaiz.org/ FB: @PalomitasDeMaizUsaLATAM IG: @popcornusa\_latam #snacksaludable

**Datos de contacto:**

Mariana Montiel

5527906215

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/asi-es-el-irresistible-sabor-y-beneficios-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Gastronomía Marketing Sociedad Infantil Entretenimiento



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)