



COCONUT OIL POPCORN

PREP TIME: 0 minutes

SERVING SIZE: 3 cups

COOK TIME: 4 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- ½ cup popcorn kernels
- 1 ½ tablespoon coconut oil
- 1 teaspoon sea salt

OPTIONAL TOPPINGS:

- Chili Lime Popcorn: 2 teaspoons of chili powder and lime juice
- Parmesan Rosemary: 1 tablespoon dried rosemary, 2 tablespoons Parmesan cheese

PREPARATION

1. Add the oil and one kernel to a large pot. Place the lid on top and heat on medium-high heat. Wait for the kernel to pop.
2. Once the kernel has popped, add the rest of the kernels, replace the lid, and give the pot a swirl to coat the kernels in the hot oil.
3. Once the kernels begin to pop rapidly, crack the lid a little bit to allow excess steam to escape. Avoid skin contact with the hot steam as it escapes!
4. When the popping has slowed to a few seconds between pops, turn off the heat. Wait a few seconds for the last few pops, and then remove from heat.
5. Transfer popcorn to a bowl and sprinkle with toppings.
6. Enjoy!

SOURCE

allrecipes.com/recipe/241449/coconut-oil-popcorn/
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need recipe ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	3 cups (30g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 580mg	25%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 65mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PALOMITAS DE MAÍZ CON ACEITE DE COCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 0 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 3 tazas

TIEMPO DE COCCIÓN: 4 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ½ taza de granos de palomitas de maíz
- 1½ cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de sal de mar

CONDIMENTOS OPCIONALES:

- Chile y Limón: 2 cucharadas de chile en polvo y jugo de limón
- Romero y Queso: 1 cucharada de romero seco, 2 cucharadas de queso parmesano



PREPARACIÓN

1. Agregue el aceite y un grano de maíz a una olla grande. Coloque la tapa encima y caliente a fuego medio-alto. Espere a que el grano se reviente.
2. Una vez que el grano se haya reventado, agregue el resto de los granos. Vuelva a colocar la tapa y cuidadosamente agite para cubrir los granos en el aceite caliente.
3. Una vez que los granos comiencen a abrirse rápidamente, agriete la tapa un poco para permitir que escape el exceso de vapor. ¡Evite el contacto de la piel con el vapor caliente mientras escapa!
4. Cuando el estallido de las palomitas comience a disminuir, apague el fuego. Espere unos segundos adicionales para que los últimos granos se revienten y luego retírelos del fuego.
5. Transfiera las palomitas de maíz a un tazón y espolvorear con los condimentos opcionales.
6. ¡Disfrute!

FUENTE

allrecipes.com/recipe/241449/coconut-oil-popcorn/
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3 cups (30g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 580mg	25%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 65mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev4/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés