

Eat Smart • Move More

Palomitas de Maíz con Hierbas & Pretzels

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 10 minutos



Ingredientes

- 2 bolsas de palomitas de maíz 94% libre de grasa, estalladas
- 5 tazas de pretzels retorcidos sin sal
- 1 cucharada de perejil deshidratado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de tomillo deshidratado
- Aerosol antiadherente para cocinar

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	1 serving (25.78g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 0g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 1mg	4%
Potassium 36mg	0%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Los alimentos integrales contienen muchos nutrientes y vitaminas esenciales, como las vitaminas del complejo B y fibra.
- ▶ ¡Haga que la mitad de sus cereales sean integrales!
- ▶ Para obtener consejos en cómo lograr la mitad de sus cereales integrales, visite www.choosemyplate.gov.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- En un bol para mezclar, colocar las palomitas de maíz y los pretzels.
- En un bol aparte, combinar todas las especias juntas.
- Rociar la mezcla de las palomitas de maíz y los pretzels con aerosol antiadherente para cocinar. Espolvorear la mitad de las especias sobre la mezcla y agitar bien para distribuir. Nuevamente, rociar las palomitas de maíz y los pretzels con aerosol antiadherente para cocinar. Espolvorear con la mezcla de especias remanente y agitar bien el bol para distribuir.

(Receta de <http://district.schoolnutritionandfitness.com>)

www.eatsmart.ext.vt.edu