

## Palomitas dulces - Diferentes métodos de preparación de este postre



Las palomitas de maíz dulces son muy tradicionales en cualquier cultura. Es un alimento rico en fibra y bajo en calorías (en este caso con azúcar puede quedar un poco elevado).

Pero es un postre excelente. Fácil de hacer y muy económico en comparación con otras delicias (industrializadas o no). Existen algunos métodos diferentes para preparar palomitas de maíz dulces. Pongamos algunos de ellos.

## Método de preparación

Antes de sumergirnos directamente en la receta, debo decir que existen básicamente dos métodos de preparación.

La primera es para ti, mientras las palomitas explotan, echa el azúcar y revuelve con una cuchara de madera. Algunas recetas llevan otros ingredientes como, por ejemplo, leche en polvo.

La segunda, y la que más me gusta, es juntar todo en la olla. Es decir, le puse el aceite, azúcar al gusto y palomitas de maíz. La idea es mantener estos ingredientes siempre con la máquina de palomitas en movimiento para no dejar que se quemem.

Mantener el movimiento también ayuda, haciendo que las palomitas de maíz queden más sueltas en lugar de pegarse.

De esta manera los ingredientes quedan más unidos, a diferencia del primer método.

¡Pues vamos a la primera receta!

## Primera receta de palomitas dulces

### Ingredientes

- 4 cucharadas de maíz para palomitas de maíz;
- 4 cucharadas de azúcar;
- 4 cucharadas de agua;
- 3 cucharadas de aceite.

### Método de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en una cacerola con fondo grueso;
2. Cubra la tapa y colóquela a fuego medio, revolviendo la sartén constantemente (use guantes protectores contra el calor) hasta que reviente todo el maíz;
3. Tan pronto como dejen de estallar, retira inmediatamente las palomitas de maíz de la sartén para que no se quemen y colócalas en el plato para servir.

## Segunda receta

Los primeros ingredientes se conservan retirando el agua. Al final puedes espolvorear un poco de leche condensada por encima.

También puedes optar por espolvorear leche en polvo encima en lugar de leche condensada.

## Haz las palomitas crujientes

Después de hacerlas, no dejes las palomitas dulces dentro de la sartén por mucho tiempo para que no se marchiten. ¡Mantener las palomitas crujientes las hará mucho más sabrosas a la hora de comer!

## Notas

Este definitivamente no es un postre para personas que hacen dieta. Las palomitas dulces tienen mucha azúcar y si les añades leche condensada se vuelven aún más calóricas. Pero hasta cierto punto no tendrás ningún problema.

Este postre no está industrializado. Quizás sea mejor que muchas soluciones que utilizan muchos productos industrializados que ni siquiera conocemos.

Una advertencia para hacerlo un poco más saludable es añadir **azúcar demerara** que está menos procesado y tiene más elementos naturales que el azúcar refinado, que es altamente procesado.

## Vídeotutorial

Si te gusta ver la preparación realizada por otra persona en lugar de leerla, ¡hemos separado un súper tutorial para que lo sigas!

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[\*\*https://tastyculinaryjourney.info\*\*](https://tastyculinaryjourney.info)