



# Make-Your-Own Popcorn

**Yield: 3 servings**

## Ingredients

1/4 cup popcorn kernels  
1 tablespoon of spices  
(see recommendations below)  
1 tablespoon extra virgin olive oil  
1/8 teaspoon kosher salt

## Seasoning Recommendations:

- Garlic powder, onion powder, dried oregano and nutritional yeast
- Dried oregano, paprika, garlic powder, cayenne and onion powder
- Cinnamon and nutmeg

## Instructions

1. Place the popcorn kernels in a small brown paper bag and fold the top tight, then place it in the microwave for 2 minutes or until the popcorn kernels stop popping.
2. Pour popped popcorn into a large bowl. Drizzle with the olive oil and then sprinkle with the seasonings and salt. Stir to combine.

## Instructions for Cooking on the Stovetop:

1. Place the popcorn kernels and the oil in a medium sized saucepan and heat, uncovered, over high heat.
2. As soon as the first kernel pops, cover the saucepan with a lid such that it is not tightly sealed so steam can escape but the popcorn does not.
3. Once the sound of the kernels popping has slowed down, pour the popcorn into a large bowl.
4. Sprinkle the popcorn with your desired seasoning and stir to combine.

## Nutrition Information

**Serving Size:** 2 cups popped popcorn  
Calories: 41  
Total Fat: 2 g  
Saturated Fat: 0.3 g  
Monounsaturated Fat: 1.3 g  
Sodium: 18 mg  
Total Carbohydrate: 5.2 g  
Dietary Fiber: 0.9 g  
Sugars: 4.3 g  
Protein: 0.8 g

Source: Adapted from Health meets Food

Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](http://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X21689 © Spectrum Health 09.2021





# Haga sus propias palomitas de maíz

Rinde: 3 porciones

## Ingredientes

1/4 taza de granos para palomitas de maíz  
1 cucharada de condimentos (recomendaciones a continuación)  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
1/8 cucharadita de sal kosher

## Recomendaciones de condimentos:

- Ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano seco y levadura nutricional
- Orégano seco, pimentón en polvo (páprika), ajo en polvo, cayena y cebolla en polvo
- Canela y nuez moscada

## Instrucciones de cocción en el microondas:

1. Ponga los granos en una pequeña bolsa de papel marrón y doble la parte superior bien apretada; luego póngala en el microondas por 2 minutos o hasta que los granos dejen de estallar.
2. Ponga las palomitas de maíz en un cuenco grande. Rocíe con el aceite de oliva y luego espolvóreelos condimentos y la sal. Revuelva para mezclar.

## Instrucciones de cocción sobre el quemador:

1. Ponga los granos y el aceite en una olla mediana y caliéntela destapada, a alta temperatura.
2. En cuanto los primeros granos comiencen a estallar, cubra la olla con una tapa pero sin sellarla, para permitir que el vapor escape y los granos queden adentro.
3. Una vez que los granos estén dejando de estallar, vuelque las palomitas de maíz en un cuenco grande.
4. Espolvoree sus condimentos preferidos y revuelva para combinar todo.

Receta presentada por  
**Medicina Culinaria**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](http://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

## Información nutricional

### Tamaño de la porción:

2 tazas de palomitas de maíz  
Calorías: 41  
Grasa total: 2 g  
Grasa saturada: 0.3 g  
Grasa monoinsaturada: 1.3 g  
Sodio: 18 mg  
Total de carbohidratos: 5.2 g  
Fibra alimentaria: 0.9 g  
Azúcares: 4.3 g  
Proteína: 0.8 g

Fuente: *Health Meets Food* (adaptado)

