



Palomitas de maíz con chocolate

10 porciones, 1 taza cada una

2 cuartos de palomitas de maíz
1/2 taza de nueces
1/2 taza de nueces pacanas
1/2 taza de azúcar de caña natural
1/4 de taza de jarabe de arroz integral
1/4 de taza de cocoa natural en polvo
1/3 de taza de aceite de coco
1/4 de cucharadita de sal de mar
1 cucharadita de extracto de vainilla

Por porción:

243 calorías
16 g de grasa total
7 g de grasa saturada
54 mg de sodio
3 g de proteína y carbohidratos
3 g de fibra

Precaliente el horno a 250°. Forre una bandeja para hornear grande con papel encerado. Mezcle las palomitas y los frutos secos en un tazón grande. En un sartén, mezcle el azúcar, el jarabe, el cacao en polvo, el aceite de coco y la sal. Caliente a fuego medio alto hasta que empiece a hervir. Deje hervir durante 1 minuto y medio y revuelva de vez en cuando. Agregue la vainilla, vierta sobre las palomitas y cubra bien. Distribuya las palomitas cubiertas sobre el molde preparado y hornee durante 30 minutos, revolviendo cada 10 minutos. Deje enfriar a temperatura ambiente, separe en pequeños trozos y guárdelos en un recipiente hermético.