Publicado en Ciudad de México el 12/01/2023

# [Palomitas de maíz, un alimento bueno para todos](http://www.notasdeprensa.es)

## Popcorn! USA comparte deliciosas alternativas de snacks saludables con palomitas de maíz para comenzar el año de la mejor manera

 El maíz palomero es un ingrediente presente en la alimentación desde hace miles de años; hoy es posible disfrutar sus beneficios y sabor en preparaciones dulces y saladas que incluyen chocolate, chiles, hierbas aromáticas, especias o queso. Popcorn! USA es el Consejo Americano de Maíz Palomero, una asociación sin fines de lucro que busca informar sobre el cultivo, forma de preparación y consumo de este sano y versátil elemento que en tiempos ancestrales formaba parte de la decoración y de rituales ceremoniales para venerar a dioses como Tlaloc, dios de la lluvia y la fertilidad. El cultivo del maíz palomero inició en México, su descubrimiento se dio en 1948 en la Cueva de los Murciélagos al oeste central de Nuevo México; fue a mediados del siglo XIX cuando el uso del arado se extendió a Estados Unidos y condujo a la plantación de este grano en el vecino país. Las palomitas de maíz se explotan fácilmente en una cacerola en la que previamente se vierte un poco de aceite, tras reventarse es posible disfrutarlas de forma natural o acompañadas de sus ingredientes favorito. Popcorn! USA sugiere diversas recetas a las que se agregan mole, hoja santa, queso parmesano, pimienta, ajonjolí o azúcar mascabado. Arturo Palacios, representante de Popcorn! USA, explicó que el Consejo Americano del Maíz Palomero promueve el consumo de las palomitas de maíz, un alimento saludable que aporta importantes beneficios a la salud gracias a su alto contenido de fibra, vitaminas, hierro y ácido fólico, además son de fácil preparación, solo se necesita una cacerola o una freidora de aire caliente. Las palomitas de maíz son un ingrediente versátil en la cocina para recetas dulces y saladas; de forma natural ayudan a controlar el peso y el apetito. "Las palomitas de maíz son granos enteros sin procesar, es increíble que una botana que sabe tan bien sea tan buena para tí". Este elemento contiene 30 calorías por taza, lo que las convierte en la botana ideal para disfrutar en cualquier momento del día; en reuniones familiares o con amigos. Son imprescindibles a la hora de ver una película o disfrutar de un evento deportivo favorito; su delicioso sabor va bien en toda ocasión. Popcorn! USA sugiere preparar unas palomitas de maíz con hierbas finas, solo necesitas romero, hoja santa y tomillo picados finamente. Primero se calienta una cacerola, se agrega aceite de oliva y perfuman las hierbas a fuego bajo, se incorporan los granos de maíz y se remueven constantemente hasta que revienten; servir en un bowl y espolvorear queso parmesano o chile de árbol en polvo. Conoce el irresistible sabor de las palomitas de maíz en las marcas San Lázaro, Verde Valle y Schettino, para más recetas y recomendaciones ingresa a http://palomitasdemaiz.org/ El Consejo Americano de Maíz Palomero es una Asociación de Promoción e Investigación sin fines de lucro fundada por productores americanos que promocionan las palomitas de maíz como una botana versátil y saludable; además de informar a los consumidores sobre sus beneficios y apoyar a la Industria de diversas maneras, realizando actividades de promoción en México, Costa Rica y Colombia. FB: @PalomitasDeMaizUsaLATAM IG: @popcornusa\_latam #snacksaludable

**Datos de contacto:**

Mariana Montiel

5592362612

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/palomitas-de-maiz-un-alimento-bueno-para-todos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Industria Alimentaria Restauración Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)