**El maíz**

El maíz es uno de los alimentos más antiguos que se conocen porque el ser humano lo cultiva desde hace miles de años.

El maíz se puede comer de muchas formas. El maíz hervido es muy rico y se puede añadir a ensaladas y guisos. El maíz asado en la mazorca con un poco de sal y mantequilla también está delicioso. El maíz tostado sirve para fabricar copos de maíz y otros cereales de desayuno. Por último, si se seca y se muele, el resultado es una harina ideal para elaborar panes y tortitas.

Pero sin duda la forma más popular de disfrutar de este cereal es en forma de palomitas. Hacerlas es muy fácil y divertido así que ahí va la receta por si te apetece probar. No olvides que para ello debes contar con la ayuda de un adulto ¿de acuerdo?

RECETA DE PALOMITAS CASERAS:

Poné un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Añadí un puñado de maíz palomero (es importante que sea este tipo de maíz porque es el único que estalla) y después un poco de sal. Cubrí la sartén con una tapa para que las palomitas no salten por la cocina y si podés elegí una que sea transparente para ver en directo la transformación de los granos de maíz ¡Todo un espectáculo!

En un par de minutos, cuando se haga el silencio, tendrás un montón de palomitas crujientes y calentitas, listas para comer.

¡Que aproveche!

( c ) Cristina Rodríguez Lomba