



Pipoca com gengibre

Ingredientes (para 1 porção)

30 g de milho para fazer pipoca

Um pedaço de raiz de gengibre de um dedo de espessura

1 limão

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e ralar o gengibre. Fazer raspas da casca de um limão.
2. Em uma tigela de tamanho médio, própria para micro-ondas, colocar o milho, o azeite de oliva e um pouco de sal.
3. Tampar a tigela com um prato e introduzi-la no micro-ondas, em potência máxima, durante 4 minutos aproximadamente (deparará de cada aparelho).
4. Retirar do micro-ondas e misturar o conteúdo com o gengibre ralado e as raspas de limão.

Recomendações

Para intensificar o sabor, pode-se condimentar também com hortelã picada ou outras ervas aromáticas, ou especiarias que preferir.