

# PIPOCA SUPER-SAUDÁVEL NO MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

5 colheres de sopa de milho pipoca

5 colheres de sopa de água filtrada

1 refratário redondo, fundo (de mais ou menos 5 litros de capacidade)

2 pratos refratários rasos (com o mesmo diâmetro do refratário redondo)

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque um dos pratos embaixo do refratário fundo.

Coloque o milho e a água no refratário, misturando-os com uma colher.

Tampe o refratário com o outro prato e leve ao micro-ondas por 5 minutos em potência alta.

Se necessário deixe no micro-ondas mais alguns instantes, mexendo de 1 em 1 minuto na mesma potência, até que perceba que as pipocas estão estourando mais demoradamente (como nas industrializadas de pacote de papel).

Retire com bastante cuidado do micro-ondas, pois o refratário e os pratos estarão muito quentes e talvez com algum vapor!

Está pronto! Basta salgar a gosto.

Não usa óleo e por isso o sal não vai 'aderir' muito às pipocas, o que as torna muito mais saudáveis.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/33604-pipoca-super-saudavel-no-micro-ondas.html>