



El Maravilloso Mezquite: Galletas de Chispas de Chocolate con Harina de Mezquite

Estas galletas de mezquite son fáciles de hacer, bajas en el índice glucémico, y altas en proteínas. Harina de mezquite funciona bien como la sustitución de harina y es libre de gluten. Vea las notas a continuación para obtener ideas sobre maneras de hacer esta actividad una experiencia familiar usando matemática.

Preparación: 25 minutos **Hornear:** 8 - 10 Minutos

Horno: 375o **Hace:** 24 Galletas

Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes Húmedos:

1/2 taza - mantequilla (temperatura ambiente)

1 huevo (temperatura ambiente)

1/4 cucharadita - vainilla

2 cucharaditas - miel oscura

Ingredientes secos:

3/4 de taza - harina de mezquite

1 taza - harina de anacardo

1/4 taza - polvo de mezquite

1 cucharadita - sal

1 cucharadita - bicarbonato de sodio

1/2 taza - azúcar de caña cruda

1/2 taza - azúcar morena clara

1/2 taza - chips o trozos de chocolate con leche

Procedimiento:

1. Precalenté el horno a 375o. Alineé dos hojas de galletas con papel pergamino o rociar con aceite. En un tazón mediano combine las harinas, mezquite en polvo, sal y luego dejar a un lado.
2. Con una batidora eléctrica o manual, bata juntos la mantequilla y los azúcares durante aproximadamente 30 segundos en el ajuste bajo. Agregue la miel, el bicarbonato de sodio y la vainilla, bata por 15 segundos. Raspar los lados del tazón para asegurarse que la mezcla se incorpore bien. Añade huevo y bata otros 15 segundos más.

3. Comience a introducir los ingredientes secos con los húmedos en pequeños incrementos (1/2 taza a la vez), deje que la mezcla se una antes de añadir más de la mezcla de harina. Raspando el lado del tazón con frecuencia, la masa debe sentirse pegajosa.
4. Una vez que los ingredientes secos y húmedos se asemejan a una masa de galleta gruesa, agregue las chispas de chocolate, mezclando sólo hasta que estén bien combinados.
5. Forma la masa de galletas en bolas pequeñas (1 cucharada) y colócalas en las hojas de galletas preparadas a 2 pulgadas de distancia. Ponlo en el horno.
6. Hornee las galletas durante unos 8 minutos a 375o.
7. Retire cuidadosamente las galletas del horno. Dejándolas en las bandejas, déjelas a un lado durante 4 minutos y luego mueva las galletas a una rejilla de alambre y déjelas enfriar por completo.
8. ¡Disfruta de tus Galletas de Chocolate con Harina de Mesquite!

Hola Lector,

Quería hacer esta receta de galletas divertida y fácil de usar. A continuación, encontrará mis notas, ideas de cómo puede ajustar la receta, y formas fáciles de conseguir que los niños ayuden a hacer estas galletas. Hice que mis hijos me ayudaran a hacer las galletas mientras incorporaba matemáticas a la actividad. Le entregué a mi hijo la cuchara o taza de medición del tamaño equivocado y le pedí que averiguara cuántas cucharadas de un ingrediente necesitábamos agregar a la mezcla (para ser honesta, tampoco quería tener que limpiar tantos platos). Le entregué la cucharada de 1/4 de taza, tenía que averiguar cuántas cucharadas de harina necesitábamos por tipo y luego me decía la cantidad total que usamos. Hice lo mismo con las cucharas de medición. Mi hija tenía que contar las galletas a medida que las moldeábamos, Esto les ayudó a practicar matemáticas y aprender a hornear. También nos reunimos para una actividad divertida y tomar un descanso del aprendizaje digital.

Sinceramente,

Mary

Notas:

Estas galletas pasaron por múltiples variaciones e iteraciones; en serio, ha habido un montón de galletas comidas en esta casa recientemente. Usando una mezcla de harina de anacardo y harina de pastel parecía ser una buena mezcla, hizo que las galletas fueran crujientes. La mezcla de harina y tipo de azúcar también le dio a las galletas una textura agradable. Mi familia decidió que las chispas de chocolate negro ayudaron a equilibrar la dulzura general de las galletas. Mi esposo dijo que el mezquite añadió un sabor único y dulzura que no esperaba. A mi hija le encanto las galletas con miel. En general, esta receta era la favorita.

Mi casa está situada a unos 3,200 pies sobre el nivel del mar. Dependiendo de su elevación, querrá intentar ajustar la temperatura de su horno como 15 grados hacia arriba o hacia abajo. Me di cuenta de que 9 minutos de tiempo de hornear funcionó perfectamente. Su producto final se verá agradable y de color marrón dorado, pero no demasiado oscuros o se secarán. Una

nota rápida más de la prueba por error: pon un poco de aceite en tus manos antes de empezar a dar forma a las galletas, ¡esta masa es pegajosa!