



## El Maravilloso Mezquite: *Galletas de chocolate con polvo de mezquite*

*Estas galletas de mezquite son fáciles de hacer, bajas en el índice glucémico, y son ricas en antioxidantes. Polvo de mezquite funciona bien como un reemplazo de azúcar. 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 1/4 cucharadita - vainilla

2 cucharaditas - miel oscura

### Ingredientes secos:

3/4 de taza - harina de pastel

1 taza - harina de anacardo

1/3 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 de chocolate negro

### Procedimiento:

1. Precalenté el horno a 375º. Alineé dos hojas de galletas con papel de pergamino o rociar con aceite. En un tazón mediano combine las harinas, mezquite en polvo, sal y reservar.
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.
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 9 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 en polvo 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!