

Galletas de maíz cacahuazintle y maguey

Por Ruth Suzan Morales
nuestrasmanos@hotmail.com

Ingredientes

300 gramos de harina de Maíz cacahuazintle (o pozolero)
50 gramos de harina de amaranto (o el cereal)
100 gramos de cereal de amaranto
100 gramos de mantequilla
2 huevos
½ taza de miel de maguey (o de melasa)

*Para la harina de amaranto: puedes moler el cereal en la licuadora o comprarla en tiendas naturistas, o en mercados orgánicos y en “Nuestras Manos” (harina orgánica!).



Preparación

Se acrema la mantequilla, se agregan los huevos y la miel. Se mezclan las harinas con el cereal y se incorpora todo para formar una masa que se puedan formar bolitas. Se acomodan en una charola y se hornea a 150° por 20 minutos.

Nota: En esta receta busqué integrar ingredientes nativos, con el interés de seguir consumiéndolos, para que no se olviden. Después de haber probado 4 variedades de maíz (rojo, amarillo, azul y pozolero), pude comprobar que el cacahuazintle o pozolero da mejores resultados. Esta receta puede ser particularmente útil para personas con diabetes o intolerancia al gluten, ¡y tiene un alto valor nutritivo!