

Galletas De Girasol

12 porciones

Los girasoles se usaban entre los nativos americanos para muchos usos diferentes. Las semillas de girasol se pueden moler para hacer una pasta para espesar guisos o añadir sabor. Las semillas también son excelentes para hacer aceite para cocinar y aceite para tratar enfermedades de la piel. ¡Incluso se usaron coloridos girasoles para teñir telas!

- 1 taza de mantequilla de girasol
- 1/2 taza de jarabe de arce
- Una pizca de sal (opcional)
- 1/2 taza de harina de maíz

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Rocíe una bandeja grande para hornear galletas con aceite en aerosol antiadherente. Deje de lado.
3. Precaliente el horno a 350°F. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de girasol, jarabe de arce y sal si se desea, agregando un poco de agua tibia si la masa está demasiado dura. Coloque la harina de maíz en un plato poco profundo.
4. Con una cuchara, saque la mezcla y forme bolas de 1 pulgada. Luego enrolle cada bola en harina de maíz. Coloque en una bandeja para hornear galletas y aplánelas ligeramente con la mano. Hornee las galletas hasta que estén firmes, alrededor de 10 a 13 minutos.
5. Deje que las galletas se enfríen en la bandeja para hornear durante 5 a 10 minutos. Luego retírelas de la bandeja para hornear galletas y transfíralas a una rejilla o un plato para que se enfríen por completo.
6. Guarde las sobras en un recipiente herméticamente cerrado a temperatura ambiente durante 1 o 2 días o guárdelas en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Fuente: Esta receta está adaptada del libro de cocina *The Sioux Chef's Indigenous Kitchen*.

Información nutricional por porción: (1 galleta): Calorías 190, Grasa total 12g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 85mg, Carbohidratos totales 19g, Fibra 1g, Azúcares totales 10g, incluye 10g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 4%.