

# TÍPICO SALUDABLE



## GALLETA CUCA

### Preparación



### Ingredientes

- Media taza de agua.
- 2. Un cuarto de kilo de panela en trocitos.
- 3. Seis clavos de especia.
- 4. Dos tazas de harina.
- 5. Media cucharadita de canela molida.
- 6. Media cucharadita de jengibre molido.
- 7. Un cuarto de cucharadita de clavo de especia molido.
- 8. Cuatro cucharadas de mantequilla con sal.
- 9. Un cuarto de cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 10. Media cucharada de aceite.



### Información

La galleta cuca nos brinda 67% de carbohidratos, y nos proporciona 5% de proteínas

Se prepara un almíbar de panela con el agua, la panela y los clavos de azúcar; sólo hasta que se disuelva totalmente. Se debe obtener una taza, la cual debe mezclarse muy bien; es necesario guardar dos cucharadas para usar después.

Precaliente el horno a 150 CC. Se coloca la taza de almíbar, luego de habersele sacado las dos cucharadas, y se agrega la harina, el jengibre, la canela, el clavo, la mantequilla y el bicarbonato: formando una masa que se debe mezclar bien, sin amasar demasiado.

Con la media cucharada de aceite se engrasa una bandeja de metal para hornear. Con las manos se hacen bolitas a gusto y se colocan sobre la bandeja. Con un tenedor, o con tus dedos untados de harina, se aplastan hasta tener forma circular y un espesor, más o menos, de medio centímetro. (Cuidado con juntarlas mucho, porque crecen al hornearse)

Se hornean por 30 minutos, o hasta dorar. Se saca la bandeja del horno e inmediatamente se despegan de la bandeja con una espátula y se llevan a la parrilla para enfriar. ¡Listo!