

Brownies de frijol negro



¿Tienes antojo de algo dulce?

Libera Tu Salud tiene para ti, esta receta de brownies usando una de las leguminosas preferidas: los frijoles.

Con este ingrediente estrella, recibes un aporte vitaminas del complejo B, hierro, calcio y potasio, además de proporcionarte un alto aporte proteico, ¡Los tienes que probar!



Tiempo de preparación: 35 minutos

Porciones: 24 porciones

Ingredientes

- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 ½ taza de frijoles negros cocidos
- 1 ½ taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de cacao sin azúcar o puro
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de miel de abeja o de agave
- ½ taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin aluminio
- 1 taza de chispas de chocolate

Equipo de producción:

- Nutribullet
- Bowl
- Molde apto para horno
- Cuchillo
- Horno



Preparación:

- 1** Precalentar el horno a 180°C
- 2** Triturar la avena en la nutribullet hasta obtener un polvo fino.
- 3** Colocar la harina de avena y el resto de los ingredientes excepto el chispas de chocolate y el polvo para hornear.
- 4** Una vez lista la mezcla, colocar el polvo para hornear y una cucharada de chispas de chocolate.
- 5** Engrasar un molde apto para horno y colocar la mezcla.
- 6** Colocar el resto de las chispas de chocolate por encima de la mezcla.
- 7** Hornear los brownies por 15 o 18 minutos.
- 8** Dejar reposar y cortar en piezas pequeñas, posteriormente están listos para disfrutar.



Aporte por porción:

Calorías: 461.5kcal
Grasa total: 30 g
Carbohidratos: 25.1g
Proteína: 22g
Fibra: 11.4g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Avena	Vitamina B1 Vitamina B6	Hierro Fósforo Magnesio
Frijoles	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B9	Hierro Calcio Potasio
Lentejas	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B9	Potasio Calcio Fósforo Magnesio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio
Cacao	Vitamina A	Calcio Hierro Magnesio Potasio