

¡Aprende más sobre nutrición con el minicurso gratuito de EatFresh.org! Empieza o continúa ahora › <https://eatfresh.org/eatfreshorg-mini-curso>

Brownies de frijoles negros

Listo en : 40 minutos

Sirve : 16

Estos brownies sin harina obtienen su rico sabor a chocolate de un ingrediente sorpresa: frijoles negros.

Ingredientes

- » 1 Spray antiadherente para cocinar
- » 15 onzas de frijoles negros *enlatados (o 1¾ tazas de frijoles negros cocidos y enfriados)*
- » 3 Huevos
- » 3 cucharadas de aceite de canola
- » 1 cucharadita de extracto de vainilla
- » ½ taza de azúcar morena *envasada*
- » ⅓ taza de cacao en polvo
- » ½ taza de chispas de chocolate *opcional* o ½ taza de nueces *picadas, opcional*

Lo que necesitarás

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| » Tazas medidoras | » Cucharas medidoras |
| » Espátula o cuchara | » Fuente para hornear de 9x9 |
| » abrelatas | » Colador |
| » Horno | » Guante de horno |
| » Batidor o tenedor | » Espátula o cuchara |

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Cubra un molde para hornear de 9 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles.
- 3 En un tazón grande, bata los huevos, el aceite y la vainilla con un tenedor. Agregue los frijoles y triture con un tenedor hasta que sean apenas . visibles (esto puede tomar 5 minutos o más). Revuelva el azúcar y el cacao, y mezcle con una espátula de goma hasta que se integren. Incorpore chips o nueces si las usa.
- 4 Vierta la masa en el molde. Hornee hasta que al insertar un cuchillo en el centro de los brownies, este salga limpio, de 25 a 30 minutos. Deje enfriar . completamente antes de cortar en 16 cuadrados.

Consejos del chef

- » Si tienes una licuadora o procesador de alimentos, úsalo para preparar estos brownies: Pon los huevos, el aceite y la vainilla en una licuadora o procesador de alimentos y pulsa para mezclar. Agrega los frijoles y procesa hasta obtener una consistencia suave y homogénea, de 1 a 2 minutos, raspando los bordes de la licuadora o procesador de alimentos con una espátula de goma una o dos veces. Agrega el azúcar y el cacao, y procesa hasta integrar, aproximadamente 1 minuto. Agrega chips o nueces (si las usas) y pulsa una o dos veces para mezclar. Continúa con el paso cuatro.
- » Experimente con otros tipos de complementos, como frutas secas, chips de mantequilla de maní o chips de caramelo.



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1.00 pieza	
Porciones por envase 16	
<hr/>	
Cantidad por porción	
<hr/>	
Calorías 90	
<hr/>	
	% Valor diario*
Grasa total 4 g	5 %
Sodio 100 mg	4 %
Carbohidratos totales 11 g	4 %
Fibra dietética 2 g	7 %
Proteína 3 g	
<hr/>	
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	



“Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit <http://calfreshhealthyliving.org> for healthy tips.”