

# BROWNIES DE PROTEÍNA DE FRIJOLES NEGROS

PORCIONES: 9 | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS



## INGREDIENTES

- 1 Lata (15.5 onzas) de frijoles negros escurridos y enjuagados.
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1/3 de taza de azúcar granulada
- 1 scoop o 1 paquete de proteína en polvo de chocolate.
- 1/4 taza de puré de manzana
- 1/2 taza de leche ligera
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- 1/4 de taza de chispas de chocolate semi-amargo (opcional).



## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa un recipiente cuadrado apto para horno utilizando aceite de cocina.
2. Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos (excepto las chispas de chocolate) hasta quedar una mezcla uniforme.
3. Vierte la masa en el molde. Hornea durante 30 min. agregando las chispas de chocolate después de 15 min.
4. Deja que los brownies se enfríen un poco antes de cortarlos y servirlos, disfrútalos tibios. La textura del brownie será similar a la de un pastel. Para almacenarlos permite que se enfríen por completo y guárdalos en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 5 días. Puedes volverlos a calentar en el microondas durante 15-20 segundos cuando quieras degustarlos nuevamente.

| Nutrition Facts               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 9 servings per container      |                  |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 Brownie</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                  |
| <b>Calories</b>               | <b>140</b>       |
| <b>% Daily Value*</b>         |                  |
| <b>Total Fat</b> 5g           | <b>6%</b>        |
| Saturated Fat 0.5g            | 3%               |
| Trans Fat 0g                  |                  |
| <b>Cholesterol</b> 5mg        | <b>2%</b>        |
| <b>Sodium</b> 40mg            | <b>2%</b>        |
| <b>Total Carbohydrate</b> 18g | <b>7%</b>        |
| Dietary Fiber 3g              | 11%              |
| Total Sugars 9g               |                  |
| Includes 8g Added Sugars      | 16%              |
| <b>Protein</b> 7g             |                  |
| Vitamin D 0mcg                | 0%               |
| Calcium 61mg                  | 4%               |
| Iron 2mg                      | 10%              |
| Potassium 200mg               | 4%               |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.