



Brownies de frijoles negros

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 35-40 minutos, más tiempo para enfriar

Equipamiento:

Abrelatas
Tazón para mezclar de 2 cuartos
Pisapapas o tenedor
Tazas y cucharas medidoras
Fuente para hornear o molde de 8 x 8 pulgadas.

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Palillo para comprobar la cocción

Ingredientes

Aerosol de cocina o aceite
1 lata de 16 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados (aproximadamente 2 tazas de frijoles cocidos)
1/4 taza de aceite vegetal o de canola
3 huevos grandes
2/3 taza de azúcar negra envasada
1/2 taza de cacao para hornear
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/4 cucharadita de sal
1/2 taza de chispas de chocolate semiamargo (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Prepare una fuente para hornear o molde de 8x8 pulgadas: rocíe con aerosol de cocina o frote con aceite.
4. Use un pisapapas o un tenedor para pisar los frijoles.
5. Agrégueles el aceite. Revuelva para mezclar bien y asegúrese de que todos los frijoles estén bien pisados.
6. Agregue los huevos y mezcle bien.
7. Agregue el azúcar negra y el cacao y mezcle bien.
8. Agregue el extracto de vainilla, el polvo para hornear y la sal.
9. Vierta en el molde preparado. Espolvoree con chispas de chocolate (opcional).
10. Hornee a 350 grados por 20 a 25 minutos o hasta que inserte un palillo en el centro y salga limpio.
11. Deje enfriar en una rejilla. Corte en 16 trozos.

Información nutricional:

Calorías 230 Grasas totales 10 g Sodio 300 mg Carbohidratos totales 33 g
Proteína 7 g