



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 grande
Pisapapas o tenedor
Fuente para hornear o molde de 8x8 pulgadas

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras
Palillo para comprobar la cocción

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1/4 taza de aceite vegetal O aceite de canola
3 huevos grandes
2/3 taza de azúcar negra envasada
1/2 taza de cacao en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/4 cucharadita de sal
1/2 taza de chispas de chocolate semiamargo (opcional)

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Rocíe una fuente para hornear o molde de 8x8 pulgadas con aerosol antiadherente.
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 la fuente para hornear preparada. Espolvoree con chispas de chocolate (si decide usarlas).
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.

Receta adaptada de Cooking Matters de Share Our Strength