



Brownies de frijoles negros

Porciones 8 | Tiempo de preparación 15 min |
Tiempo total 35 a 40 min 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 8x8 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)

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 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.