



Brownies de chocolate a base de frijol

Categoría
Postre

Rendimiento
8 porciones

Tamaño de la porción
1 rebanada (40 g)

Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes:

- 1 taza de frijoles cocidos
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ taza de cocoa 100% cacao
- ¼ taza de Natuvia Granulado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ taza de aceite
- ¼ taza de semillas mixtas
- Aceite en spray (para engrasar molde)

Preparación:

- Cocinar los frijoles solamente con agua.
- Mezclar en la licuadora los frijoles, polvo de hornear, cocoa, Natuvia, huevos, vainilla y aceite.
- Engrasar un molde pequeño con aceite en spray y agregar la mezcla.
- Agregar las semillas.
- Hornear por 20 minutos a 175 °C. Servir y disfrutar.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
183 kcal	7 g	8 g	26 g

Beneficios

Una alternativa para consumir un alimento tan importante en la gastronomía costarricense como son los frijoles. Por sus ingredientes, esta preparación aporta **proteína, hierro y fibra** ya que se utiliza la cáscara. Además, puede ser consumida por una persona alérgica o **intolerante al gluten**, ya que no lleva harina.

No utiliza azúcar de mesa, es bajo en grasa saturada y sus ingredientes se aprovechan al 100%.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. María José Peraza Carvajal

Nutricionista. Código CPN 2633-18

Consulta nutricional. Asesoría en servicios de alimentos

 7097-7497

 marijpc03@hotmail.com

 Majonut  majonut

 Barva de Heredia