Brownies de Aguacate y Frijoles Negros

Porciones: 12

Ingredientes

1 lata de 15 oz. de frijoles negros, enjuagados y escurridos
2 huevos
½ aguacate maduro grande
1 cucharada de aceite de aguacate
½ taza de cacao en polvo sin azúcar más 1 cucharada
½ cucharadita de levadura en polvo
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de sal
1 cucharadita de extracto puro de vainilla
⅔ taza de azúcar de coco o azúcar morena (o menos de ½ taza de jarabe de arce puro)
⅓ taza de chispas de chocolate

Método de Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
2. Coloque todos los ingredientes, además de las chispas de chocolate, en la licuadora o procesador de alimentos. Procese o haga puré hasta que los ingredientes formen una masa suave. Si la masa es demasiado espesa y no se procesa, agregue una cucharadita o dos de agua. Esta masa debe ser muy espesa para producir brownies chiclosos.
3. Agregue ⅓ taza de chispas de chocolate y mezcle con la masa.
4. Vierta la masa dentro del molde preparado.
5. Hornee durante 25-35 minutos o hasta que, al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio y la parte superior de los brownies comience a agrietarse. Enfríe la sartén completamente sobre una rejilla y luego córtela en 12 brownies.

Adaptado de: https://www.ambitiouskitchen.com/healthy-avocado-black-bean-brownies/

Datos de Nutrición	
Aproximadamente 12 raciones por envase	
Tamaño por ración	**1 Brownie**
Cantidad por porción **Calorías**	**160**
	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**6%**
Grasa Saturada 1.737g	**9%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 110mg	**5%**
Carbohidrato Total 27g	**10%**
Fibra Dietética 6g	**21%**
Azucares Totales 15g	
Incluye azucares añadidos 14g	**28%**
Proteínas 5g	**10%**
No es una fuente significativa de vitamina D, calcio, hierro, y potasio	
*El Valor Diario (VD) le indica cuanto en nutriente en un porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

AHWC.Community@cuanschutz.edu
12348 E. Montview Blvd., Aurora, CO 80045
anschutzwellness.com | @cuanschutzwell