

BROWNIES

25 MINUTOS | 4 porciones

Ricos en fibra

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1/2 taza de chispas de chocolate semiamargo | 1/2 taza de azúcar |
| 1 cucharada de mantequilla | 1/4 taza de calabaza enlatada |
| 1 taza de espinacas congeladas o descongeladas | 1 1/2 cucharadita de extracto de vainilla |
| 1/4 de taza de agua | 1/4 de taza de azúcar morena |
| 1/2 lata de frijoles negros enjuagados | 1/4 taza de cacao en polvo |
| 2 huevos | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal | 3/8 de taza de harina |
| | 1/4 cucharadita de polvo de hornear |

Preparación

1. Precalienta el horno a 350 grados. Cubre una bandeja para hornear de 8x8 con espray para cocinar.
2. Derrite 1/4 taza del chocolate en el microondas. Agrega y revuelve la mantequilla hasta que esté suave.
3. Tritura 1 taza de espinacas. Añade agua poco a poco hasta que las espinacas queden suaves (3 a 5 minutos). Mide 1/2 taza de puré de espinacas y guarda el resto para otros usos.
4. Combina la 1/2 taza de puré de espinacas, frijoles negros, huevos, aceite, azúcar, puré de calabaza, vainilla, azúcar morena, cacao en polvo y sal en un procesador de alimentos.
5. Tritura hasta que esté suave (5 minutos).
6. En un recipiente grande, mezcla los ingredientes procesados con el chocolate derretido hasta que se combinen. Añade la harina y el polvo para hornear. Vierte la mezcla en el molde y echa el resto de las chispas de chocolate.
7. Hornea por 20 minutos, déjalos enfriar y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calories **60 kcal**
Carbs **9g**
Protein **1g**
Total Fat **2g**

Saturated Fat **1g**
Sodium **50mg**
Fiber **1g**

Total Sugar **6g**
Cholesterol **15mg**



diabetes 
¿AHORA QUE?

epdiabetes.org/es/ahora-que