

Brownie de Frijoles Negros

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros cocidos o enlatados bajos en sodio
- frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 10 dátiles Medjool, sin hueso
- 3 cucharadas de mantequilla de maní o mantequilla de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de linaza molida

Nota: Si usa un molinillo de café para mezclar la linaza, 1/2 cucharada debe rendir 1 cucharada



*GLUTEN-FREE



*VEGAN

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 slice = 2.3" x 2.7" (70g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 313mg	6%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 200 ° F. Licúa los frijoles negros, los dátiles y la mantequilla de maní y vainilla en un procesador de alimentos o licuadora de alta potencia hasta liso.
2. Agregue el cacao en polvo y las semillas de lino y mezcle nuevamente. Vierta en un molde para hornear de 8x8 pulgadas muy ligeramente aceitado y hornee por 1 1/2 horas.
3. Déjelo enfriar completamente antes de cortarlo en cuadritos pequeños. Cubra con las bayas de su elección.

*Guarde las sobras en un recipiente tapado en el refrigerador hasta una semana.

Receta de Maggie Carneiro, modificada de la del Dr. Joel Fuhrman Brownie de frijoles negros fudgy.