

Dark Chocolate Black Bean Brownies

Yield : 12 portions

Ingredients

- 1 15.5 oz can **black beans** (drained and rinsed)
- ½ cup **sugar**
- ½ teaspoon **baking powder**
- ¼ cup dark **cocoa powder**
- 3 **eggs**
- 3 tablespoons **canola oil**
- 1 teaspoon **vanilla**
- 1 teaspoon **instant coffee granules**
- ¼ cup chopped **walnuts** (optional)
- ½ cup dark **chocolate chips**



Nutrition Information

Serving Size: 1 brownie

Calories: 225
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 2g
Protein: 10g
Sodium: 17mg
Total Carbohydrates: 32g
Added Sugar: 9g
Fiber: 6g

Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees and place parchment paper in the bottom of an 8 inch x 8 inch baking pan. Lightly spray the parchment with cooking spray.
2. In a food processor or blender, combine all the ingredients except walnuts and chocolate chips until smooth.
3. Pour batter into baking pan. Top with nuts and chocolate chips.
4. Bake 30-35 minutes. Cool; cut into squares.

Brownies de Chocolate con Frijoles

12 porciones

Ingredientes

- 1 lata de 15.5 oz de **frijoles negros** (lavados y escurridos)
- ½ taza de **azúcar**
- ½ cucharadita de **polvo de hornear**
- ¼ taza de **chocolate en polvo (cacao) oscuro**
- 3 **huevos**
- 3 cucharadas de **aceite de canola**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 1 cucharadita de **café instantáneo granulado**
- ¼ taza de **nueces o maní pica-do** (opcional)
- ½ taza de **chips chocolate oscuro**



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 brownie

Calorías: 225
Grasa total: 7g
Graso saturada: 2g
Proteína: 10g
Sodio: 17mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar agregada: 9g
Fibra: 6g

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados y cubra el fondo de un recipiente de 8 x 8 pulgadas con papel encerado. Rocíe el papel con aceite en spray.
2. En un procesador de alimentos (o licuadora), combine todos los ingredientes excepto las nueces (o maní) y los chips de chocolate hasta que esté bien mezclado.
3. Vierta la mezcla en el recipiente. Agregue nueces y chips de chocolate por encima.
4. Hornear por 30-35 minutos. Dejar enfriar y cortar en cuadrillos.

